

BROJ 1/ VELJAČA 2024.

TEMA BROJA

MINDFULNESS U ODNOSIMA

**Razumijevanje partnerskih,
prijateljskih i poslovnih odnosa
kroz mindfulness vještine
Put olakšanja sa sobom**



MINDFUL ME

MINDFULNESS MJESEČNIK

U OVOM BROJU ČITAT ĆE TE

Svjesno i nesvjesno JA	1
Igrice ega u odnosima.	5
Zašto smo popustljivi?	
Mindfulness u partnerskim odnosima	9
Mindfulness u prijateljstvu	14
Mindfulness na poslu	18
Mindfulness u obitelji	26

IMPRESUM:

GLAVNI UREDNIK SADRŽAJA:
MAJA PROVIĆ, MIND& MINDFULNESS MENTOR

UREDNIK IZDANJA:
UNA MATEA MIKULIĆ

LEKTOR:
ANA KLANCIR, EPIC ADVICE

IZDAVAČ: A3 MIND& MINDFULNESS ACADEMY



SVJESNO I NESVJESNO JA

Harmonija u odnosima, odraz je našeg samopoštovanja i ljubavi prema sebi



„Draga Majo, javljam ti se s pitanjem koje me muči već neko vrijeme. Svi pričaju kako treba biti nježan prema sebi, voljeti sebe, a ja sam na sto čuda i voljela bih da me baš ti usmjeriš.“

(Helena)

Razumijemo li odnos sa sobom? Dolazi li on iz svjesne nježnosti ili nesvjesne grubosti?

Ljudi su postali vrlo grubi jedni prema drugima, a to često ide od nesvjesne grubosti prema sebi.

Grubost prema sebi su zastrašujuće misli koje mislite, riječi koje izgovarate i zbori koje donosite, a koji vas ograničavaju od života u radosti, ljubavi i miru.


Ljubav prema sebi je ulaznica za mirne i ohrabrujuće odnose.



KAKO PREPOZNATI ULJEZA?

Evo nekoliko primjera grubog odnosa sa sobom:

- pretjerano **razmišljanje o prošlosti**.
- žaljenje, krivnja, osude.
- pretjeran **strah od budućnosti** koji nas drži u panici SADA.
- **komentiranje sebe** na pogrdan način (lijen/a sam, grozno izgledam, živčan/a sam).
- **komentiranje drugih** (njihovog izgleda, ponašanja, postupaka, života, partnera...)
- **ogovaranje**
- **osuđivanje**/sebe i drugih
- svađanje, nadmudrivanje, „tjeranje pravde“
- **Prepričavanje** strašnih, grozних, odvratnih /tako ih ljudi zovu/događaja i informacija
- **podcjenjivanje** sebe/ja to ne mogu/muka mi je od pomisli koliko radim/mrzim svoje nedostatke/



Ljudi koji vole i poštuju sebe imaju svjenost svojih misli i emocija i mudro biraju kako ih koriste.

Svjesni ljudi komuniciraju sa sobom i okolinom tako da svojim riječima umiruju i poštuju sebe, u bilo kojoj situaciji

*Evo dat ću vam
nekoliko primjera:*

Dolazi vam osoba i rasipa komentare na vaš račun. Vi ste mindful JA osoba koja bira što će učiniti s tim komentarima. Distancirate se energetski jer sada razumijete da tuđe riječi i postupci nemaju veze s vama. Možete ih preuzeti i zbog toga se osjećati loše, a možete ih samo promatrati uz ovu rečenicu koja je meni uvijek pomogla, kada bi netko omalovažavao mene, moj život i stil.

„Zanimljivo. Dok govoriš o meni, ti zapravo, opisuješ sebe.“

Koliko se samo empatije probudi u nama kada riječi koje su upućene nama, zapravo razumijemo kao poziv upomoć onoga tko ih izgovara.

Dovoljno je da imate na umu, da sve što ljudi govore NEMA VEZE S VAMA. S vama ima veze, kako čujete poruke i kako na njih odgovarate. Kada volite i poštujuete sebe, čut ćete na način koji vas umiruje. Kada imate loš odnos sa sobom, boljet će vas tuđe riječi i čut ćete ih kao uvrede.

Tišina je nekada najsnažniji odgovor. Ja sam vrlo empatična prema ljudima koji vrijeđaju. To nikako ne znači da im dopuštam da to rade. Naprotiv. To samo znači da svjesno biram biti dobro i kada se to događa u punom razumijevanju da nam ljudi daju ono što imaju. Ako imaju mržnju i žaljenje prema sebi, napadat će vas. Bol ljudi dolazi iz nemoći i čežnje za ljubavlju. Emocionalna bol je najveći krik u pomoć.

Možete li ostati smireni drugi put kada čujete napade, osude i uvrede prema sebi?

Vi niste ono što drugi misle o vama. Tuđi postupci i riječi, nikako nemaju veze s vašom vrijednosti i nemojte vjerovati da imaju.

Vrijedite i kada jeste i kada niste u pravu.



IGRICE EGA U ODNOSIMA. ZAŠTO SMO POPUSTLJIVI?

**Puno se govori o egu, no tko ili što je
onda ego?**

Ego je onaj dosadni glas u glavi koji crpi našu energiju. Javlja se kada se udaljimo od ljubavi i svjesnosti o sebi kao duhovnom biću. Ego obožava kada lutate u prošlost i daleku budućnost. Voli uloge u koje nas ukalupljuje, uvjeravajući nas da smo vrijedni ovisno o tome koliko nam je debeo novčanik, kakvu diplomu imamo i koju funkciju obavljamo. Voli nas "etiketirati" i oblačiti u lažan identitet koji se prepoznaje kada svoju vrijednost definiramo po rezultatima, postignućima u roditeljstvu, poslu, partnerstvu, materijalnom statusu, stvarima koje posjedujemo, naobrazbi, izgledu...

Što prije to shvatimo, prije će nam život postati ljepši.

Da biste ga prihvatili, morate ga razumjeti.

Kada ego nije pod kontrolom, naše misli su razbacane, a odnosi „zategnuti“ i komplicirani.

Svaki put kada se udaljimo od sebe, ego preuzima vodstvo nad nama, našim odnosima i životom.



Što učiniti da bismo naučili kontrolirati ego?

Zavolite sebe točno takvim kakvi jeste.

Ego ne voli ljubav prema sebi. Njegov teren je drama.

**S egom smo došli živjeti, ali ga ne moramo slušati,
niti igrati njegove igrice.**

Za to nam je potrebna svjesna prisutnost u trenutku!

- Primjena mindfulnessa. U sadašnjem trenutku ego spava. Centrirajte se u trenutak
- Vježbajte mindful stav
Prihvatanje - svega (ljudi, situacija i događaja)
- Osvijestite emocije i dovedite se u radost, ljubav i zahvalnost.
- Vodite ljubav, razmjenjujte nježnost što češće. To je trenutak u kojem nema ega.
- Pozicionirajte se svjesno u visoke emocije. Proživite puno puta sitne radosti, izraze ljubavi, zahvalnosti.



Metoda kojom ćete se povezati sa sobom i staviti ego pod kontrolu može biti body scan metoda, koju je lansirao ugledni američki liječnik koji je uveo mindfulness u bolnice diljem svijeta.

Metoda se zasniva na laganom skeniranju vlastitog tijela i izvodi se tako da zatvorite oči i mentalno prolazite svaki pojedini dio tijela tako da prepoznajte senzacije na koje nailazite i gdje u tijelu možda osjećate najveći emocionalni pritisak. Ako su to vaše ruke, možda ćete imati potrebu obračunavati se s okruženjem. Ako su to vaše noge, možda bježite od nekih situacija ili padate u freez zbog kojeg trpите ono što ne biste trebali.

Dobrobiti body scan metode u odnosima:

- Otpušta potrebu za raspravom i sukobima
- Poboljšava odnos sa samim sobom
- Oslobađa napetosti u komunikaciji
- Smanjuje bolove u tijelu i opušta mišiće
- Povećava emocionalnu svjesnost u komunikaciji



NAPRAVITE BODY SCAN

—
Osluškujte svoje tijelo



Uputa

Zatvorite oči.

Udahnite i izdahnite svjesno, nekoliko puta i lagano promatrajte što osjećate u svakom pojedinom dijelu tijela.

Koje emocije su aktivne, koje su blokirane, a koje su protočne.

Ne osuđujte.

Samo promatrajte i krećite se od tjemena do nožnih prstiju i natrag.

MINDFULNESS U PARTNERSKIM ODNOSIMA

Zašto smo toliko različiti?

- Muški i ženski fetusi počinju pokazivati razlike u mozgu s otprilike 26 tjedana
- Odgajani smo s različitim setom vrijednosti
- Razina samopoštovanja nam je na različitoj razini
- Žene podnose više boli i stoga veću razinu stresa
- Uloge koje živimo utkali su nam sredina, mediji, društvo, obitelj

Ako niste čitali knjigu *Pet jezika ljubavi*, svakako to učinite. PDF knjiga nalazi se na edukacijskoj platformi u polju downloads room. Prepoznajte kojim jezikom govorite vi, a kojim vaš partner. Počnite komunicirati na način na koji vas se čuje i, još bolje, razumije.

Život će vam poprimiti puno ljepši smisao kada idete lakšim putem.



Evo primjer iz mog života.

Moj partner govori jezikom ljubavi tzv. zajedničko vrijeme. Moj jezik ljubavi je tzv. uslužnost. Sve dok se pokušavao ugurati u moj raspored, nailazio je na frustraciju i otpor. Nikako mu nije bilo jasno, zašto mi naše zajedničko vrijeme nije važno koliko i njemu, dok nije razumio moj jezik ljubavi.

Jedan dan, pozvao me da idemo zajedno oprati auto. Za mene koja govorim jezikom uslužnosti to je bilo instant DA!

On je dobio zajedničko vrijeme, a ja uslužnost u radnjama koje ne volim.



U svaku komunikaciju uđite svjesno prisutno. Usredotočite se na svoje disanje i potrudite se da vam je tijelo opušteno.

Na ovaj način, vi usmjeravate energiju razgovora i promijenit će te dinamiku odnosa na bolje.



3 činjenice koje je dobro znati u odnosu s partnerom

- Svaki par suočava se sa izazovima
- Svaki par drugačije reagira na izazove
- Svaki par koristi svoj način u rješavanju situacije

Mitovi i paradoksi

“Nije sve crno kako izgleda”

Nemaju problema kad su uspješni/bogati/zdravi/situirani.

Još smo mi dobri kako je drugima...

“Oni se tako super slažu i nemaju problema.”

Budite razumijevanje koje želite za sebe.

Pokušajte razumjeti da ljudi nemaju naša iskustva, vjerovanja i navike.

Ako im se opirete, dobit će te otpor.

Ako ih razumijete, dobit će te olakšanje sa sobom, a onda i partnerom.

Komunicirajte s voljenom osobom, svjesno, a ne stresno!

Svaki odnos odraz je nas. Sjetite se, nitko nije predobar niti zao. U ljudima vidimo ono što nosimo u sebi i razvijamo odnos temeljen na našim vlastitim vjerovanjima, stavovima i vrijednostima. Kada je naš odnos sa sobom u balansu, odnos s partnerom reflektirat će nas same. Nekada nam je teško vidjeti poveznicu, no budite sigurni da je tamo.

Nekoliko korisnih savjeta u partnerskim odnosima:

- Odmaknite se od izjavne rečenice! „Nikada mi ne pomogneš.”
- Umjesto toga postavite pitanje „Na koji način mi možeš pomoći? ” ili „Puno bi mi značilo kada bi ti..., no rado ću čuti što ja mogu za tebe.“

Odmaknite se od napadačke rečenice!

One obično izgledaju ovako:

„Točno znam da ćeš ...“ (zapravo, ne znate, već prenosite staro iskustvo iz prošlosti u ovaj sada trenutak i ponavljate isti scenarij)

„Uvijek mi to radiš!“ (zapravo ne, vaš stav i prošlo vjerovanje, dovodi do istog iskustva)

„Već unaprijed znam da ćeš...“ (a što ako svojom energijom sami kreirate ovaj ishod? Kada bih ja bila u razgovoru s tom osobom i ne bih imala vaše iskustvo, dobila bih drugi ishod. Pokušajte biti um početnika i stvarati drugačiji odnos.)

Izbjegavajte u raspravama koristiti riječi OPET i UVIJEK.

Na taj način druga osoba čuje kritiku i osudu. Dobit ćete obrambeni napad koji nikome nije ugodan. Budite svjesni svog coktanja i prevrtanja očima.

Nitko ne voli da ga se prezire i ponižava. I ako vas ne vide.

Ljudi vas osjete.

Što možete učiniti danas?



Naučite si postavljati
pitanja



Što mogu učiniti da moj odnos s voljenom osobom napreduje?

Što mogu govoriti da moj odnos s voljenom osobom napreduje?

Što mogu promijeniti da moj odnos s voljenom osobom napreduje?

Promijenite krug ljudi s kojima pijete kave. Ako slušate kritiziranja, postat ćete onaj koji kritizira.

1. Mindful pravilo broj 1. – dižite SVOJU razinu svijesti da biste razumjeli tuđu
2. Dajte sebi puno razumijevanja u bilo kojem raspoloženju
3. Prije nego odgovorite, 10 sekundi svjesno dišite. Ovo je sjajna praksa kojom ćete otvoriti put zdravim odnosima
4. Vježbajte neosuđivanje. Ako sebe kritizirate, to ćete činiti i partneru. Birajte razumijevanje.
5. Njeguajte prostor za sebe. „Mi sve radimo zajedno“ ne ostavlja prostor za vaš odnos sa samim sobom.
6. Vježbajte neočekivanje. Ako ste ljubazni, a to se ne vraća, budite strpljivi i u vjeri. Na kraju, činite lijepe stvari, upućujete lijepe riječi i trudite se biti podrška i razumijevanje jer se vi zbog toga dobro osjećate. Neka vam je na tome pozornost. Ne na onome što želite dobiti za sebe.

I sjetite se:

„Sretne veze ne ovise o tome je li ispred vas prava osoba, nego o tome jeste li vi sebi osobakakvu za sebe želite.“

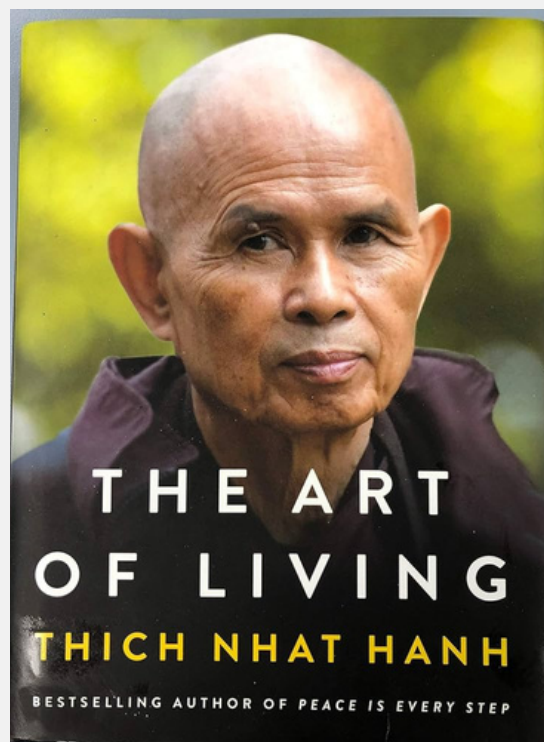
MINDFULNESS U PRIJATELJSTVU

“Najdragocjeniji dar koji možemo ponuditi drugima je naša prisutnost. Kada svjesnost obuhvati one koje volimo, oni će procvjetati poput cvijeća”

Thich Nhat Hanh

9 kratkih učenja Thich Nhat Hanha primjenjiva u dragocjenim odnosima

1. Ostati u sadašnjem trenutku.
2. Sjediti, odmarati se i ne brinuti.
3. Zaustavljanje i dublji pogled.
4. Prestanite prosuđivati i budite sretni sada.
5. Udišem, znam da udišem.
6. Svjesnost tijela.
7. Hranimo našu radost i sreću.
8. Svjesnost (bolnih) osjećaja.
9. Dogovor sa životom.



U duhu brige o sebi, mnogi od nas nastoje praktimirati svjesnost meditirajući, vježbajući na satu joge ili na jastuku za meditaciju, s nadom da ćemo, ako dovoljno vježbamo, poboljšati kvalitetu života i osjećati se malo bolje. No, kao društvena bića, ima smisla zapitati se kako bi svjesnost mogla preseliti s našeg jastuka ili prostirke i utjecati na naše prijateljske odnose u svakom danu.

Odgovor je u sljedećem.

Budite prisutni bez misli.



Jedan od najboljih načina na koji možete poticati smislenije veze s prijateljima je da budete potpuno prisutni tijekom zajedničkog vremena. Mnogi od nas ne shvaćaju koliko često odložimo telefon na stol tijekom obroka i ometu nas poruke ili e-poruke, čak i usred razgovora s voljenom osobom.

Samo slušajte i promatrajte osobu koja vam govori bez da o tome imate bilo kakvo mišljenje.

Skloni smo, zbog rada na sebi, upasti u zamku da smo bolji i drugačiji. Ali se dogodi da nas to frustrira i nemamo strpljenja slušati ljude u čijim smo razgovorima do jučer sudjelovali.

No pravi odraz tog boljitka je sposobnost zadržavanja mirnog uma, i dok slušate manje zanimljive i pomalo stare izlizane priče.

Vježbajte strpljivost i znatiželju.

Tako često prijateljstva mogu propasti kada nas iritiraju nečija ponašanja i karakteristike. Umjesto toga, pristupite tom razgovoru kao ljubazna osoba. Ostavite osudu pred vratima.

Umjesto da pretpostavljate bilo što o prijatelju kojeg poznajete dugo, postavljajte pitanja. Vodite sljedeći put svoje razgovore znatiželjno.

Upuštanje u razgovor s dozom znatiželje često omogućuje značajniju i dublju vezu kroz koju, na kraju, upoznajemo i sami sebe.

Ako vam prijatelji neprestano prepričavaju jednu te istu situaciju koju već znate napamet, uzmite u obzir da oni nisu dosadni. Oni vam pokazuju da ste nestrpljiva osoba koja ne zna slušati bez kritike i osuđivanja.



Koristite svjesno riječi koje vas drže u miru

Jeste li ikada obratili pozornost koliko upotreba ljubaznih riječi tijekom čak i toksičnog razgovora, može konverzaciju učiniti ugodnom?

Umjesto da kažete: „Znam, sto puta si mi to već ispričala...“ možete reći: “Baš sam znatiželjna, kako tu situaciju možeš vidjeti malo drugačije.“ :Ili „Baš ljubazno od tebe da dijeliš svoje priče sa mnom. Znatiželjna sam što si iz toga naučila.“

Živimo na različitim razinama svjesnosti

Ne kažem višim i nižim.

Jednostavno, različitim.

Ako znate prepoznati razinu svijesti kod ljudi, lakše ćete ih razumjeti, a time će razgovori postati ugodniji jer vi više nećete biti onaj koji se opire, već onaj koji podržava zdravu komunikaciju kroz razumijevanje.

Više o razinama svijesti i kako ih koristiti za mir sa sobom nalazi se u MINDSHIFT programu koji je za članove platforme povlašten.

Želja za učenjem i primjenom naučenog

DA

SVJESNI

Razumiju, opušteni su, slušaju svjesno, podržavaju, žive iznutra prema van.

DA uz napor

UGLAVNOM SVJESNI

Shvaćaju kada pogriješe, vole se ispričati, žele učiti i zahvalni su. Povremeno osuđuju i zbunjeni su.

NE, osim uslijed iznenadnog šoka

UGLAVNOM NESVJESNI

Zamjeraju, kritiziraju, žive u prošlosti, brinu se, ogovaraju, nervozni bez razloga, mentalno zahvalni.

MINDFULNESS NA POSLU

Uzimaš ili samo daješ?

Tražiti pohvalu, razumijevanje, sažaljenje i empatiju za vaše doprinose, izgubljena je utakmica.

Sebe ovim potezom stavljate u ulogu žrtve. Kada ste žrtva, nesvjesno tražite od drugih da odlučuju za vas.

Prepoznati koliko vrijedite i što je to što zaslužujete, a onda za tim idete, dobivena je utakmica.

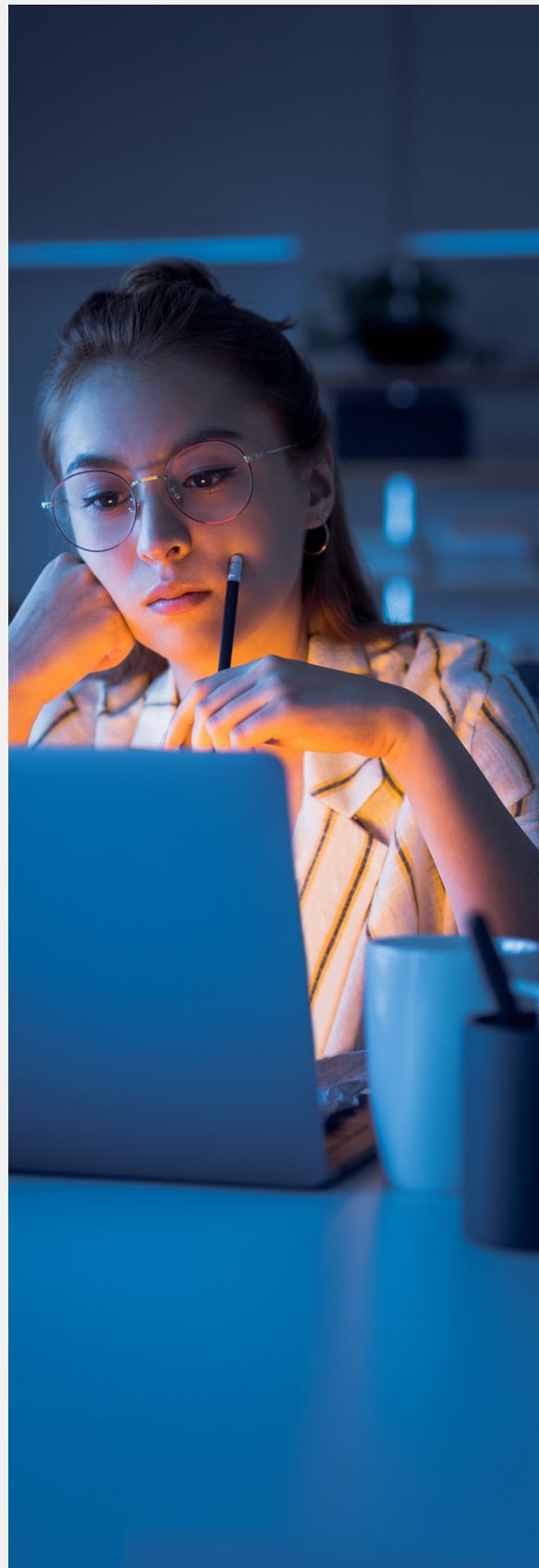
Tvoje slobodno vrijeme je dragocjeno – daj ga onome koga voliš, ne onome za koga radiš.

Prekovremeni rad = Tvoji su sati tvoj put na Bali.

Zarađuješ onoliko koliko misliš da vrijediš.

Naučite reći NE. Za to je potrebna ljubav prema sebi. **Vaše NE odraz je poštovanja prema sebi.**

Ujedno, sjetite se da ništa nema veze s nama i nije osobno. Neka nam to bude pravilo za postizanje mira sa sobom u odnosu s drugima. Ne govorimo o bezosjećajnosti. Govorimo o sposobnosti izbora u kojima smo sebi prioritet.



Umreži se!

Točka na kojoj si danas, nije jedina na kojoj možeš biti. Mislimo ako trenutno ne znamo gdje bismo sa sobom da nas naše bolje mjesto ne čeka.

A ono je tamo. Zamislite kada bi nezadovoljan ravnatelj srednje škole, nakon 30 godina iskustva, ponio to iskustvo sa sobom i otišao iz sustava. Kada bi organizirao školu za svjesne učitelje koji će potaknuti više mindfulnessa u odnose. Iskoristio bi svoje vještine za dobrobit svih, a sebi priskrbio više radosti i uzbuđenja dok život traje. Sami biramo svoje okruženje, kada se usudimo na promjene. Bilo da se radi o šefovima, kolegama ili medijima koje konzumiramo, neprestano nam kažu da je **poniznost ključna za naš profesionalni uspjeh**. Sramimo se govoriti o svom doprinosu i vrijednosti.



Sramimo se tražiti nešto za sebe. Sramimo se, čak, prihvatiti nagrade i govoriti o svojim doprinosima za zajednički uspjeh!

Ali na modernom radnom mjestu, ovaj se savjet čini sve zastarjelijim. U doba fleksibilne karijere i velike fluktuacije ljudi oko nas, poginjanje glave i savijanje leđa, nije više poželjna vještina. Svjesnost svoje vrijednosti, miran um, proaktivanum puno su poželjnije vještine.

70:30 pravilo

Svi imamo mogućnost svjesnog izbora. Iako ljudi više koriste izgovor na način „Oni su takvi. Ne mogu ih promijeniti... ne mogu se izmaknuti...“

I kada se čini da nema izbora, vjerujte uvijek možete izabrati kako ćete reagirati, s kim ćete komunicirati i u kojoj energiji ćete ući u bilo koju komunikaciju.

Birajte mudro. Komunicirajte i družite se 70 % vremena s onima koji su u miru sa sobom i više opušteni, a 30 % s onim anksioznima, ako i toliko baš morate.

Ne morate meditirati svaki dan da biste ostali u miru u stresnom poslovnom okruženju

Naši poslovi plaćaju nam životni standard, zauzimaju mnoge naše sate u danu i čak mogu našem životu dati smisao. No, poslovna svakodnevica također može biti izvor značajnog stresa: kratki rokovi, kriza i teški razgovori. Bez obzira koliko volite svoj posao, u nekom trenutku možete se osjetiti zaglavljeno i pod stresom. Može izazvati tjeskobu. Mindfulness na poslu prvi je počeo primjenjivati *Google*. Sačuvati svoje zdravlje od prevelikog utjecaja kortizola koji se izlučuje pod utjecajem pritiska i stresa, naš je prioritet broj jedan. Da bi u tome uspjeli, postoje jednostavni načini primjene koji vode do smanjenje utjecaja stresa na vaš um i tijelo i sindroma sagorijevanja na radnom mjestu. Evo nekoliko smjernica za lagan i ugodan početak kako vam metoda ne bi postala odbojna već ugodna i zabavna u primjeni.

Jedna radnja u jednom trenutku

Multitasking je poguban mit koji uzima našu energiju i šteti zdravlju.

Kad stalno letimo s jednog zadatka na drugi, ili radimo više zadataka paralelno, (počevši od čitanja e-mailova dok jedemo sendvič) kvaliteta našeg zdravlja i gubitak energije u danu može biti prilično zabrinjavajući. Vježbanjem svjesnosti - jednostavnim prepoznavanjem jedne stvari koju radimo u trenutku - možemo se istrenirati da postanemo „mentalno i fizički na istom mjestu“ (npr. pokušajte ne razmišljati o večeri za obitelj dok sjedite na važnom sastanku) i tako eliminiramo stres koji dolazi uz gubitak energije. Svjesnost i povezanost uma i tijela u trenutku, pomaže smanjiti pogreške, štedi vrijeme i povećava našu kreativnost na poslu.

Neka pauza bude korisna

**Pobrinite se da vrijeme pauze,
bude svjesno i korisno.**



To bi konkretno značilo, 6 minuta pauze bez mobitela, kave i cigare. U ovih prvih 6 minuta, odradite svjesnu pozornost na 3 stvari:

- **Istezanje 2 minute** – izaberite laganu vježbu za gornji, srednji i donji dio tijela
- **Svjesno disanje 2 minute** – vježba svjesnog disanja, opskrbit će tijelo kisikom i umiriti um. Osjećat ćete se preporođeno i s dodatnom količinom energije
- **Body scan 2 minute** – Svjesnost se ne odnosi samo na usklađivanje sa svojim radnim zadacima. Radi se i o tome da budete svjesni svog fizičkog tijela. Promotrite mentalno poruke svog tijela. Razgovor s tijelom je važan. Ono uvijek reagira posljedično na naše misli i hormonske reakcije. Ako se uznemirite oko neke informacije, osjetit ćete bol u želucu ili slično. Dakle, pokušajte osjetiti što vam vaše tijelo poručuje. To činite tako da zatvorite oči i lagano usmjeravate svoju pozornost na dijelove tijela od glave do pete. Zadržite se kratko, prepoznajte senzacije, emocije ili poruke i krenite dalje. Ljudi koji komuniciraju sa svojim tijelom, donose svjesnije odluke. Ova metoda je poznata kao body scan.

OPROSTITUTE NA...

Čemu?!

Skloni smo se ispričavati nebrojeno puta za stvari koje, realno, ne traže ispriku.

No, kada to činimo pretjerano, mi zapravo sebe umanjujemo u odnosu na onoga kome se ispričavamo i tako gubimo samopouzdanje i dragocjenu energiju.

Pokušajte u sljedećim situacijama na poslu „Oprostite na...“ zamijeniti svjesno s „Hvala na...“

To bi u praksi izgledalo ovako:

Sastanak: „Oprostite na kašnjenju“ promijenite u „Hvala na strpljenju“

Telefonski razgovor: „Oprostite na propustu“ promijenite u „Hvala na mišljenju“

E-mail: „Oprostite na krivom materijalu“ promijenite u „Hvala na ukazivanju“

Što će se dogoditi ako nastavite prakticirati ove vježbe?

- Postat ćete obzirniji prema sebi.
- Primijetit ćete kada ste loše raspoloženi i moći ćete takvo raspoloženje otpustiti.
- Stvari koje su vas živcirale više vas neće iritirati u tolikoj mjeri
- Postat će vam nebitni drugi i njihovo ophođenje prema vama
- Uobičajeni mentalni obrasci će se zamijeniti novima

Ono što je potrebno je, odluka i dosljednost. Svjesno, a ne stresno voditi sebe, umijeće je koje se uči svakodnevno.



GOST IZDANJA

Lidija Ljubas Kerš
Mindfulness trenerica
Poduzetnica i vlasnica agencije
Modacom plus



Uloga vođe je da bude poput atoma koji na okupu drži elektromagnetsko polje

Vrijeme se ubrzava, gušimo se informacijama, ne možemo izdržati sve te složenosti zahtjeva poslovnog i privatnog života, gubimo pozornost i od drveća ne vidimo šumu. A to je ustvari samo signal da nemamo smisao za prioritete, da smo izgubljeni u trivijalnostima koje nam daju lažni osjećaj kontrole.



Potrebni su nam jasni ciljevi i fokus na skali prioriteta. Na početku svakog posla često nemamo uvid i znanje o svim detaljima, ali ako ste vođa tima potrebno je znati delegirati. Iz mindseta „briga je neobrana, nema koga da je bere, pa ću ja“ prijeđimo u mindset „brigo moja prijeđi na drugoga“. Prepustite pojedincima u timu da se pozabave sortiranjem kako biste imali realniju procjenu i u konačnosti veću kontrolu nad procesom ostvarenja ciljeva.

Uloga vođe je da bude poput atoma koji na okupu drži elektromagnetsko polje.

A svaki zaposlenik je vođa, koji svojim primjerom vođe (koji može biti i produktivan i obratno), vodi ostale u polju.



Za zdrave odnose u poslovnom okruženju, potrebna nam je hrabrost.

Hrabrost podrazumijeva dva aspekta. *Povezivanjem s vlastitom autentičnom svrhom dajemo mogućnost i drugima da izraze svoju.*

Prvi aspekt je percepcija.

Percepcija je svjesno širenje vlastitog pogleda na vrijeme, kako bismo ga usporili. Vrijeme je saveznik koji nam daje širu percepciju važnosti pojedinog problema, omogućiti nam da se preslagujemo i time smanjimo tjeskobu zbog ograničavajućih rokova. Vrijeme nam daje iskustvo gdje zapinjemo i gdje su slabosti, pa s vremenom postanemo promišljeniji.

Drugi aspekt je svjesnost.

Svjesnost svoje osobnosti i svojih sklonosti. Kao vođa, to nam daje jak osjećaj identiteta koji nećemo tek tako mijenjati. U skladu s tim, biramo i suradnike. Povezivanjem s vlastitom autentičnom svrhom dajemo mogućnost i drugima da izraze svoju. Jedino nam ciljevi trebaju biti usmjereni na istu svrhu. Na primjer, nekome je cilj zaraditi novac kako bi ga implementirao u novu ideju, a drugome je isto cilj zaraditi novac kako bi ostvario veću materijalnu sigurnost za svoju obitelj. Ako su oboje iz pozicije da pridonose, to ih oplemenjuje i usmjerava ka ostvarenju cilja. Snage se multipliciraju kroz povezanost sa svrhom i ciljem. Od takvih suradnika, vođa može tražiti i može dobiti više. Zajedno su održiva snaga koja se u kriznim situacijama brže oporavlja i ide korak dalje. Ti aspekti hrabrosti donose ustrajnost. Mudar vođa promatra i pažljivo sluša. Uočava obrasce ponašanja i izbore ljudi koji im dolaze u susret te na osnovu toga može razlučiti istinu od laži. Ljudi sa slabom energijom i lažnom, umjetno kreiranom svrhom će neizbježno širiti lošu energiju. Meni su osnovni filteri snaga entuzijazma ili dosadašnja postignuća. Takvi su me uvijek vukli gore. Isto tako mi nije mjerilo važnosti entiteta na poslovno-kazališnoj sceni. Uvijek me vodila nečija suptilna nježnost da utisne kvalitetu. Kvalitetom se izbori za nezamjenjivost i takva nezamjenjivost je istinska moć na daskama koje egzistenciju znače.

Upravo takvo sagledavanje me spojilo s poslovnom partnericom i prijateljicom Martinom Španović s kojom zajedničkim snagama gradimo koncept Coaching&Wine te tematske kreativne programe.

MINDFULNESS U OBITELJI

Nedostatak komunikacije može postaviti obitelj na liticu.

Kad se komunikacija prekine, nestaje razumijevanje.

Bez razumijevanja nema povjerenja.

Počinju mulanja i sakrivanja... nezadovoljstvo vodi do sukoba i razlaza.

Ako ne možete dijeliti misli i emocije, otvoreno sa svojom obitelji, s njima nećete naći "jezik" ni onda kada dođu nevolje.

3. najveća izazova u svakoj obitelji

1. Financije

Prema jednom istraživanju, novac je jedan od najvećih pokretača stresa u obiteljima. Da biste uspostavili ravnotežu, potrebno je svjesno i bez otpora, sagledati sebe i svoj odnos prema novcu. Propitajte svoje vjerovanje o novcu koje kreira vašu realnost. Ako vjerujete da živimo u oskudici, to će biti vaša realnost koja će se prelijevati u sve pore vašeg života.

Preispitajte navike trošenja.

Događa li se neimaština 90 % u glavi, a svega 10 % u stvarnosti?

Preispitajte uvjerenja o novcu.

Preispitajte uvjerenje o potrebama!

MINDFUL ODNOS S NOVCEM

Propitajte svoja vjerovanja i navike u odnosu s novcem

Napravite popis nepotrebnih troškova (parkirne kazne, restorani, vozikanje i kad ne treba. Hrana zvana „nek se nađe“..)

Igrajte se 30 dana, primjenjujući vještine i pravila, financijski uspješnih ljudi

Otvorite svoj MINDFUL ME novčanik

[Pogledajte video o financijski pismenim ljudima](#)

Jedna zanimljiva informacija. Gary Vee svjetski uspješan poduzetnik i milijarder, motiviran zaradom i željom da pomogne roditeljima financijski, svojoj je susjedi ponudio urediti vrt. Susjeda ga je za to platila, a on joj je nabrao svijeće iz NJEZINOG uređenog vrta i PRODAO JOJ GA.



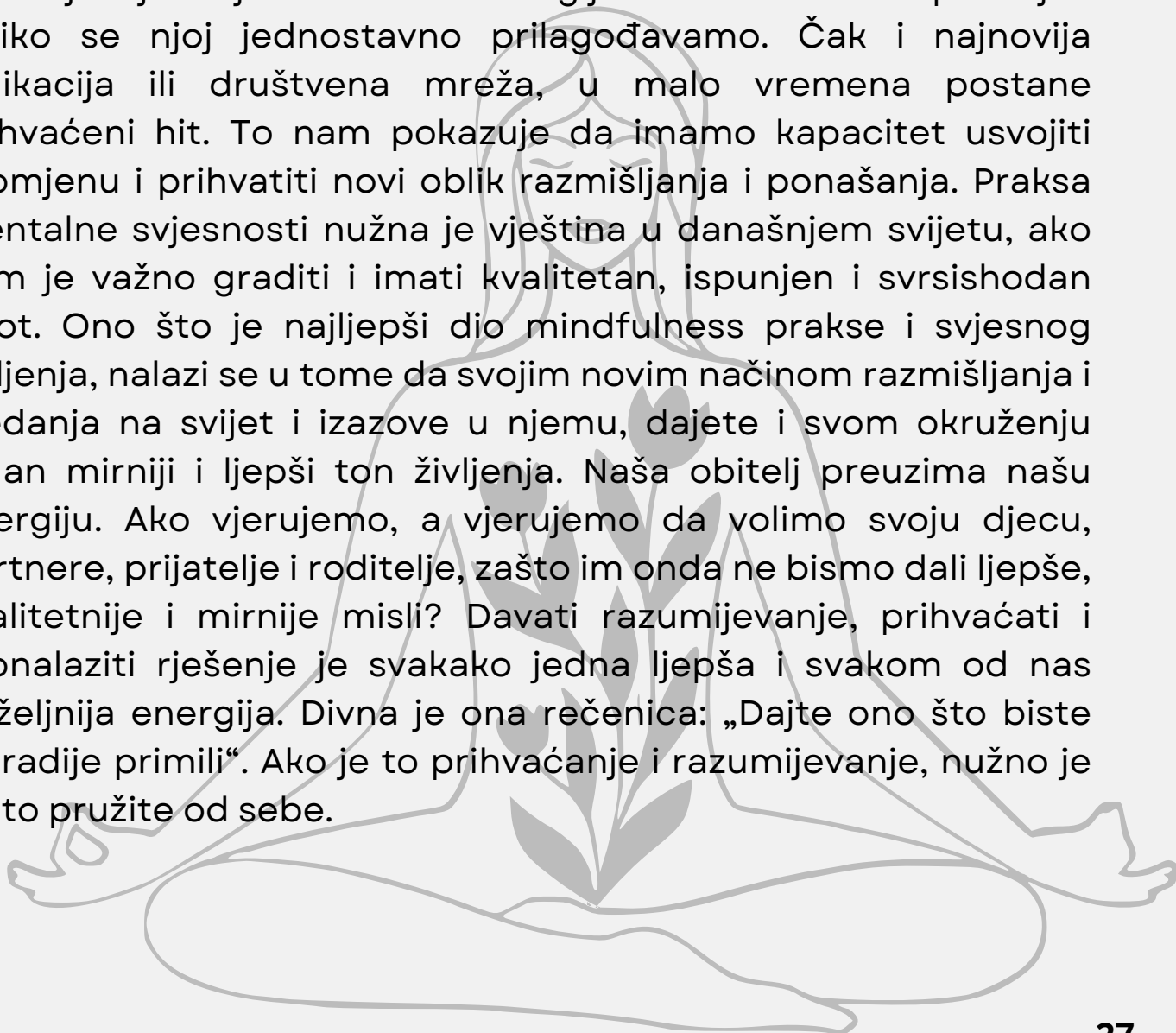
2. Stres

Nebrojeno je dokaza da mindfulness vještine eliminiraju ili ublažavaju stresna ponašanja u obitelji.

Mindfulness je ukratko, svjesna pozornost na ono što se događa u jednom jedinom trenutku, bez da o tome rasuđujemo, prosuđujemo i analiziramo. Mindfulness je sposobnost promatranja prvenstveno sebe, a onda ljudi, situacija i događaja onakvim kakvi jesu bez našeg etiketiranja i analiziranja.

Nismo naučeni živjeti u trenutku. Naučeni smo patiti, brinuti i žrtvovati se.

Zanimljivo je vidjeti koliko tehnologija iz dana u dan napreduje i koliko se njoj jednostavno prilagođavamo. Čak i najnovija aplikacija ili društvena mreža, u malo vremena postane prihvaćeni hit. To nam pokazuje da imamo kapacitet usvojiti promjenu i prihvatiti novi oblik razmišljanja i ponašanja. Praksa mentalne svjesnosti nužna je vještina u današnjem svijetu, ako nam je važno graditi i imati kvalitetan, ispunjen i svrsishodan život. Ono što je najljepši dio mindfulness prakse i svjesnog življenja, nalazi se u tome da svojim novim načinom razmišljanja i gledanja na svijet i izazove u njemu, dajete i svom okruženju jedan mirniji i ljepši ton življenja. Naša obitelj preuzima našu energiju. Ako vjerujemo, a vjerujemo da volimo svoju djecu, partnere, prijatelje i roditelje, zašto im onda ne bismo dali ljepše, kvalitetnije i mirnije misli? Davati razumijevanje, prihvaćati i pronalaziti rješenje je svakako jedna ljepša i svakom od nas poželjnija energija. Divna je ona rečenica: „Dajte ono što biste najradije primili“. Ako je to prihvaćanje i razumijevanje, nužno je da to pružite od sebe.



Mindfulnessom izbjegnite stres u obitelji

- Osvijestite kada se brinete – u sadašnjem trenutku nema toga što vas brine. Briga egzistira u iluziji vremena zvanoj budućnost. Napetost i uznemirenost dolaze iz projekcije budućnosti. U sadašnjem trenutku sve je dobro. Pokušajte to osvijestiti.
- Umirite tijelo – usmjerenom pozornošću na svjesno disanje tijelo se potiče na mir i opuštanje i tako otpušta pritisak i grčenje koje uzrokuje tjelesnu bol.
- Promatrajte vlastite emocije umjesto da ih hranite – svjesna pozornost na emocije daje nam priliku da upravljamo njihovom energijom i promijenimo njezin tijek. Kada smo svjesni vlastite emocije tek ju tada možemo mijenjati i njome pozitivno manipulirati. Emocionalne iscrpljenosti mogu potaknuti pad imuniteta i otvoriti put mnogim nepotrebnim bolestima.
- Osvijestite imanje i osjetite zahvalnost – zamislite da te brige koje vidite ne postoje. One su projekcija vašeg uma. Preusmjerite pozornost na rješenje. Jačajte svoj kreativni um i bit ćete mu zahvalni i u najtežim trenucima. I sjetite se, sve što postoji, traje koliko sami birate da traje i u konačnici, prolazi.



Stvarnost nikad nije ono što vidite niti je vaše raspoloženje odraz obiteljskih problema

Obiteljski mindfulness u praksi

- Izvježbajte upornost. Odustajanje neće dovesti do cilja.
- Dajte si dovoljno vremena u prihvaćanju različitosti, umjesto da se s njima raspravljate.
- Počnite zajedno primjećivati male stvari:
 - Dišite svjesno.
 - Brojite udah i izdah.
 - Zabavljajte se kroz jednostavne radnje.
 - Napravite zajedno body scan process vježbu.
 - Svjesno jedite.
 - Brojite zalogaje umjesto da razgovarate za stolom.
 - Brojite korake dok hodate ulicom.
 - Primijetite razloge za život.
 - Glasno ih izgovorite.
 - Primijetite mirise u prirodi.
 - Proživite zagrljaj svoje obitelji.
 - Razgovarajte pažnjom pozornog slušatelja.



Mindfulnessom ćete naučiti da stvarate definicije svoje stvarnosti, one koje vam daju mir sa sobom. Kada jednom to stanje postignete, više nitko i ništa neće vam ga moći oduzeti jer ćete vi biti osoba koja bira mir sa sobom bez obzira na sve, a to je najljepša poruka onima koje volite.

**Sami smo generatori svojih odnosa.
Razumijevanje naših različitosti i sposobnost
korištenja slobodne volje najvažniji je korak u bilo kojem odnosu.**

Da bi se odnos unaprijedio, važno je djelovati na uzrok, ne na posljedicu koju danas imamo.

Dakle, važno je pronaći odgovore na ova pitanja:

Zbog čega više ne razgovaramo?

Što smo spremni učiniti da se odnos popravi?

Što ćemo učiniti ako se razina komunikacije ne promjeni?

Napravite popis tema koje ste odgađali i koje „bole”. Pored svake teme napišite željeni ishod. Da biste imali taj ishod, morat ćete naučiti vjerovati u nešto drugo, razmišljati drugačije i ponašati se na nov način. Koliko ste spremni na taj korak i bez očekivanja da druga strana čini istim intenzitetom što i vi?

Ne treba vam

- suglasnost obitelji da biste se mijenjali
- podrška obitelji da biste se mijenjali
- razumijevanje obitelji da biste se mijenjali

Treba vam

- Jasan fokus kakva osoba želite biti i kakve odnose želite
- Upornost da postignete željeno
- Prihvaćanje da je to vaša odluka
- Neočekivanje drugih da čine isto
- Strpljenje u procesu
- Spremnost na nove odluke i izbore





Rad MINDFUL ME platforme podržava i održava

Vidimo se u idućem broju u ožujku 2024.

Tema idućeg broja: mindful slušanje



ACADEMY
MAJA PROVIĆ
MIND&MINDFULNESS
COACHING