ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

МАЙНДФУЛНЕС: ЯК НАВЧИТИСЯ ЖИТИ УСВІДОМЛЕНО

У житті трапляється чимало ситуацій, які можуть вивести людину з рівноваги, зломити, завдати шкоди здоров'ю. Майндфулнес дозволяє робити мудрий вибір в діях, справлятись зі стресом, тривогою, депресією та хронічним болем.

Майндфулнес (mindfulness) – це новий спосіб контролю нашого фокусу уваги, повної усвідомлюваності своїх думок, емоцій і досвіду в кожному моменті**.** Усвідомлення суттєво збагачує життя, допомагає розуміти цінність теперішнього моменту, розуміти себе та інших, знайти оптимальний шлях до власних цінностей.

Майндфулнес має три базові ознаки:

- усвідомлене та неосудне проживання власного досвіду (розуміння власних почуттів та переживань);

- проживання теперішнього в кожному моменті (тимчасовий вихід від планування майбутнього чи спогадів про минуле);

- уважність (зосередженість на тому, що відбувається зараз).

Усвідомлена медитація є запорукою здорового, щасливого, змістовного життя. Даний підхід було розроблено директором клініки роботи зі стресом Медичного центру Університету Массачусетсу професором медицини Джоном Кабат-Зінн в 70-х роках 20 століття. Завдяки практикам майндфулнес ми можемо навчитись цілісно сприймати процеси, які відбуваються всередині нас, якісно аналізувати інформацію, яка потрапляє до нашого сприйняття та

пов’язувати її з тим, що нам уже відомо. Головна мета цих вправ – звільнити людей від схильності автоматично реагувати на думки, емоції, події.

Пропонуємо вам ознайомитися з вправами, що допоможуть усвідомлено робити певні звичні дії в нашому житті, здобувати досвід.

Вправа 1. «Я – тут і зараз»

Щодня зупиняйте себе по дорозі будь-куди. Звертайте увагу на небо, землю, людей навколо. Потім запишіть те, що ви помітили. Ви здивуєтеся, наскільки великим виявиться цей список, і тоді зможете зрозуміти – що було варте вашої уваги, а що просто відняло час.

Вправа 2. «Сканер» (сканування тіла)

При уявному скануванні тіла, лежачи, людина зосереджується на відчуттях в кожній його частині.

Вправа 3.«Спостереження за предметом»

Оберіть якийсь простий предмет із повсякденного життя (ручка, олівець, склянка тощо) та спробуйте на ньому сконцентруватися на декілька хвилин. Не відривайтеся та не відводьте погляд. У голові можна описувати особливості цього предмета: колір, форму, написи, призначення, як він опинився у вас, його користь тощо.

Вправа 4. «Вільне письмо»

Вільне письмо є методом усвідомленого внутрішнього розслідування. Ви ніколи не знаєте, що ви дізнаєтеся, поки не почнете писати. В такому випадку відкриваються істини, яких ви не знали або не помічали.

Почніть писати протягом певного періоду часу від 10 до 15 хвилин. Наприклад: *«Зараз я відчуваю…», «Я завжди боявся…».* Запишіть все, що виникає у вашій свідомості в цю хвилину. Коли закінчиться час, зупиніться і прочитайте.

Усвідомлення власних емоцій, думок, почуттів —

ключ до поліпшення якості життя.

Любов ПЛЯКА