

LBRIS

We know
books

Dörthe Huth

30 de Minute

Mindfulness

Traducere de Andreea Ileana Pop



București, 2022

Cuvânt-înainte	6
1. Mindfulness în business	9
Mindfulness (atenția conștientă) – ce înseamnă, de fapt?	10
Tradiții din Orientul Îndepărtat și gândirea occidentală	14
Semnificația conceptului de mindfulness în business	19
2. Mindfulness este arta de a trăi	25
Îmbunătățirea autocontrolului	26
Extinderea libertății creative	31
A trăi clipa	35
3. Alinare pentru simțurile suprasolicitate	41
Contracararea înstrăinării corpului	42
Stoparea activității la nivelul capului – apel la simțuri	47
Plăcerea are multe fațete	51
4. Descoperirea liniștii	55
Decelerarea ritmului și găsirea liniștii care face bine	56
Emoțiile stresante se schimbă	61
Decuplarea reacțiilor în lanț	67

5. Mindfulness în menținerea echilibrului viață-muncă	73
O cultură corporatistă conștientă	74
Forme de relații bune	78
A oferi mai mult spațiu lucrurilor semnificative.....	85
Lectură rapidă	89
Despre autoare	93
Bibliografie	94
Index	96

30 de MINUTE

**Ce este atenția conștientă
(mindfulness) și cum funcționează
aceasta?**

pagina 10

**Cum schimbă tradiția Orientului
Îndepărtat gândirea noastră
occidentală?**

pagina 14

**Care este semnificația conceptului de
mindfulness în business?**

pagina 19

1. Mindfulness în business

A avea mereu energie, enervare mai puțină și o motivație mai puternică sunt subiecte importante pentru mulți oameni. Prin urmare, din ce în ce mai multe persoane practică mindfulness și beneficiază de efectele pozitive asupra corpului, sufletului și minții.

În special în perioadele cu nivel ridicat de stres suntem deosebit de neatenți la propriile nevoi și limitări. Cine își depășește limitele în mod repetat sau își neagă nevoile importante nu-și face nicio favoare. Sănătatea are de suferit, nervii se întind la maximum și ratăm tot ceea ce ar trebui să ne aducă bucurie. **Prin mindfulness puteți prelua din nou controlul și responsabilitatea asupra propriei stări de bine.**

Ziua de lucru oferă o multitudine de posibilități de a integra momente de mindfulness. Pur și simplu, încercați ceea ce vă face bine și răspunde cel mai bine nevoilor voastre.

1.1. Mindfulness (atenție conștientă) – ce înseamnă, de fapt?

Probabil ați observat deja faptul că, încă de când vă treziți, vă gândiți la toate sarcinile pe care le aveți de îndeplinit în ziua respectivă. La cafeaua de dimineață, frunzăriți ziarul și, în drum spre serviciu, ascultați cele mai noi știri. Odată ajunși la serviciu, vă ocupați cu diverse solicitări, iar în pauza de masă vă grăbiți să terminați de mâncat. Până la încheierea a zilei de lucru se succed termene după termene, iar apoi, odată ajunși acasă, primul lucru pe care îl faceți e să deschideți televizorul. Înainte de a merge la culcare, mai verificați o dată e-mailurile, cea mai recentă maladie. Nu e de mirare că deconectarea e așa de dificilă și, de asemenea, refacerea!

Tot mai mulți oameni practică mindfulnessul în compensare, pentru a restabili echilibrul, și sunt convinși de efectele acestuia. Mindfulness ne permite să stabilim contactul cu starea noastră emoțională actuală, să ne percepem și să ne luăm în serios sensibilitățile și să reacționăm în consecință.

Mindfulness este

- o formă conștientă a atenției asupra trăirilor de moment. De aceea, gândurile trebuie îndreptate asupra momentului prezent și nu asupra trecutului sau al viitorului.
- o stare de observare simplă, fără o evaluare a tot ceea ce se întâmplă în jurul nostru sau în interiorul nostru.

LIBRIS | www.libris.ro

- o stare în care omul își propune să se evalueze pe el însuși, să-și recunoască nevoile, să-și gestioneze resursele și să-și înțeleagă emoțiile.

- o modalitate utilă de a elibera stresul și de a regăsi echilibrul interior.

Mindfulness ca strategie de adaptare

În vreme ce, în urmă cu 20 de ani, rutina zilnică a sarcinilor de serviciu, colegii, contactul cu clienții și mulțimea telefoanelor care trebuiau date sau preluate își puneau amprenta asupra zilei de lucru, astăzi este vorba despre structura corporatistă, precum și de abundența de e-mailuri și documente, care, pe de o parte, fac activitatea mai eficientă, dar, pe de altă parte, o complică. Viteza cu care circulă informațiile a crescut datorită posibilităților pe care le oferă internetul. Cursul activității este în permanență întrerupt de diverse solicitări sau de e-mailuri. Deși oportunitățile de recreere sunt deosebit de importante, ele sunt adesea concepute prea din scurt ca să poate fi considerate cu adevărat posibilități de recreere. Astfel că, inevitabil, trebuie să învățăm **un repertoriu de strategii de coping pentru a face față tuturor acestor provocări.**

Mindfulness vă ajută să vă puneți gândurile în ordine, să vă echilibrați emoțiile și să oferiți corpului vostru repausul de care are nevoie.

LEADERS | We know
How to solve
Mindfulness

Mintea se goleşte şi, astfel, senzaţia de eliberare apare mai uşor. Aceasta este însoţită de o stare de relaxare, care vă face să priviţi situaţiile stresante într-un mod mai relaxat şi să vă canalizaţi din nou energia asupra lucrurilor cu adevărat importante în viaţă. Contactul complet cu lumea exterioară sau cu lumea interioară merge mână în mână cu o procesare mai profundă şi ne aduce în contact cu noi înşine.

Ce presupune mindfulness?

Mindfulness ajută corpul, sufletul şi mintea să funcţioneze din nou ca un tot unitar, cu toate simţurile concentrate într-o singură direcţie, şi astfel să dea un răgaz de odihnă minţii agitate.

Autoverificare pentru mindfulness

Răspunzând la următoarele întrebări de ghidare, veţi obţine o privire generală asupra a cât de interesant ar putea fi pentru voi să practicaţi mindfulness. Răspundeţi la aceste întrebări cât mai sincer posibil.

Autoverificare	Da	Nu
Vă gândiţi adesea, încă de dimineaţă, la toate lucrurile pe care le aveţi de făcut peste zi?		
Puteţi fi contactat rapid pe mobil, telefon fix sau e-mail?		
Uneori nu observaţi trecerea timpului, cum aţi ajuns să aprindeţi din nou o ţigară sau cum tocmai aţi mâncat ceva între timp?		

Sunteți în mod frecvent distras, neconcentrat și nu aveți mintea la ceea ce lucrați?		
Vă depășiți adesea limitele?		
Gândeți lucrurile mai degrabă în alb și negru?		
Considerați că trebuie mai întâi să realizați ceva înainte de a vă da voie să vă bucurați?		
Suferiți de tensiune sau aveți alte simptome fizice?		
Deseori, găsiți dificilă comunicarea cu alți oameni?		
Aveți dificultăți în a vă deconecta după muncă sau în a dormi?		

Evaluare: numărați și adunați doar răspunsurile cu „Da”.
Cu cât mai mulți de „Da” ați bifat, cu atât mai bine v-ar face să aduceți mindfulness în viața voastră de zi cu zi.

Mindfulness este o formă conștientă de atenție asupra trăirilor actuale. Practicarea mindfulnessului ajută la crearea unei noi conștiințe, prin care omul poate percepe și experimenta din nou corpul, sufletul și mintea ca pe o unitate.



1.2. Tradiții din Orientul Îndepărtat și gândirea occidentală

Mindfulness și meditația pot fi modalități utile de a face față provocărilor complexe pe care ni le oferă viața, în altfel decât suntem obișnuiți. De mii de ani, meditația și mindfulness sunt folosite de marile religii în vederea dezvoltării spirituale și pentru a ajunge la iluminare. În mod special **budismul** a cercetat și dezvoltat practici de mindfulness – o resursă care a fost mult timp trecută cu vederea de Occident. Începând cu anii '70, știința occidentală a descoperit meditația și mindfulness ca resurse și subiecte de cercetare. În decursul anilor, **efectele pozitive ale atenției conștiente au fost dovedite de nenumărate ori**. Acceptarea tot mai mare a acestora în mediul de business se datorează nu numai științei, ci și desprinderii ei de mediul religios.

Rădăcinile mindfulnessului

Originile mindfulnessului pot fi găsite în diferite religii, în hinduism și budism, precum și în contemplarea din creștinism. În mod tradițional, scopul principalelor religii ale lumii este, în primul rând, promovarea dezvoltării spirituale, precum și a extinderii conștiinței și, de asemenea, meditația pentru a vizualiza Divinitatea. În special în budism s-a dezvoltat, verificat și exersat în mod repetat practicarea atenției conștiente pentru o perioadă lungă. Din perspectiva budismului, un egocentrism exagerat este cauza suferinței umane. Pentru a

depăși această suferință și pentru ca omul să se poată dezvolta dincolo de limitele conștientizării de sine, s-au folosit tehnici de mindfulness și meditație. Această **eliberare de gânduri, idei, obiective, așteptări, dorințe sau distrageri** ar trebui să se întâmple, în mod ideal, fără efort și fără a reprezenta un obiectiv în sine.

Chiar și fără aceste obiective spirituale, atenția conștientă este un instrument de ajutor pentru omul modern. Psihologia budistă se concentrează pe eliberarea individului de limitările ideilor și ale tiparelor comportamentale. Mai ales aspectul de a depăși suferința face ca nu doar meditația și atenția conștientă să fie interesante pentru Occident, ci și budismul, în ansamblu. În psihologia budistă, practicienii sunt instruiți să-și examineze propria structură a sinelui pentru a-și lărgi aria de experiență la nivel fizic, mental și comunicativ. În plus, sunt învățate **tehnici de autocercetare și auto-cunoaștere**, care promovează o atitudine și un stil de viață sănătoase, care sunt adânc înrădăcinate în învățăturile budiste. Acestea includ practicarea atenției conștiente, diverse tehnici de meditație sau **cultivarea compasiunii**. Toate aceste „tehnici“ sunt astfel concepute încât să nu facă rău nimănui, ci să servească stării de bine a tuturor. Multe dintre acestea îmbogățesc acum gândirea și tradițiile occidentale în multe domenii, într-un mod foarte pragmatic.

Autocercetarea și autoreglarea cu ajutorul mindfulness

Profesorul de medicină **Jon Kabat-Zinn** a contribuit la desprinderea conceptului de atenție conștientă de religie într-un mod foarte lumesc, prezentând mindfulness ca un mijloc de autoinvestigare și autoreglare. În anii '80, el a dezvoltat un curs de pregătire în mindfulness de opt săptămâni la Universitatea din Massachusetts, ca ajutor în vindecarea bolilor fizice. Acest program, cunoscut sub numele de **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)** – reducerea stresului pe baza atenției conștiente –, a fost utilizat, inițial, în clinici.

Programul de exerciții de opt săptămâni i-a ajutat pe pacienți să facă față mult mai bine stresului, anxietății și durerii. De asemenea, au câștigat încredere în sine, optimism și perseverență.

Aceste efecte pozitive au fost studiate și dovedite pe scară largă.

Un exercițiu extrem de impresionant din programul MBSR, care ilustrează cât de automat acționăm, de obicei, în viața de zi cu zi, este **sarcina de a mânca cu atenție o stafidă**. Astfel, stafida este privită mai întâi cu atenție, apoi culoarea, forma și mirosul ei sunt observate în detaliu. Abia apoi se pune în gură și se mestecă foarte încet. Apoi gustul și salivarea crescută sunt înregistrate cu acuratețe. Acest exercițiu arată nu numai cât de automat mâncăm de obicei, ci și cât de necontrolate sunt multe dintre impulsurile prezente în viața noastră de zi cu zi. Mindfulness combate acest lucru prin

cultivarea resurselor interioare. Cursurile de instruire MBSR se adresează în special persoanelor care suferă de stres și afecțiuni precum oboseală, extenuare, hipertensiune, cancer, boli de inimă, tulburări de somn sau care au boli psihosomatice. Scopul programului MBSR este de a dezvolta, împreună cu participanții, strategii și tehnici utile pentru a face față responsabilităților personale și vieții stresante și de a integra aceste tehnici în viața de zi cu zi.

Efectul exercițiilor de mindfulness

Într-o stare de atenție conștientă, o persoană își asumă **o atitudine deschisă și de acceptare**. Percepțiile, gândurile și emoțiile ar trebui să fie simple și întregul proces trebuie experimentat **fără nicio evaluare**. Aceasta înseamnă să vă aflați în totalitate aici și acum și să înțelegeți pe deplin momentul. Mai ales în vâltoarea stresului cotidian, este foarte greu să faceți o pauză și să vă odihniți complet. De obicei, gândurile nu pot fi dezactivate la comandă, acest lucru necesitând o oarecare practică. În timpul unui exercițiu de conștientizare, luați o **perspectivă de observator**, care are drept scop distanțarea față de evenimentele exterioare și interioare. Fluxul gândurilor încetinește și se concentrează. Chiar și subiectele dificile, emoțiile puternice sau gândurile apăsătoare pot fi abordate mai ușor de la această distanță, evaluându-le în mod adecvat și, astfel, eliberându-le. **Lucrurile stresante pot fi astfel percepute, observate și analizate.**