Această carte îi aparține lui:

Nume _____

Email _____

Telefon _____

Dacă o găsiți, vă rog:

- ◯ să o citiți
- ◯ să o returnați proprietarului
- ◯ să o ardeți
- ◯ să o folosiți
- ◯ să o vindeți

Autoportret (desenat cu ochii închiși)

E așa cum e.

Titlul original al acestei cărți este: I AM HERE NOW: A CREATIVE MINDFULNESS GUIDE AND JOURNAL de Alexandra Frey și Autumn Totton

Copyright © Alexandra Frey and Autumn Totton 2015
First published în 2015 by Ebury Press, an imprint of Ebury Publishing. Ebury Publishing is a part of the Penguin Random House group of companies.

© Publica, 2015, pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
FREY, ALEXANDRA
Sunt aici acum : exerciții creative de autocunoaștere / Alexandra Frey, Autumn Totton ; trad.: Mona Mitarcă. - București : Publica, 2015
ISBN 978-606-722-172-5
I. Totton, Autumn
II. Mitarcă, Mona (trad.)
159.9

PUBLICA EXTRA reunește cărți de activități creative și recreative pentru toate vârstele.
www.publica.ro

Editori:
Cătălin Muraru,
Silviu Dragomir

Director executiv:
Bogdan Ungureanu

Design:
Alexe Popescu

Redactor:
Ruxandra Tudor

Corector:
Angela Naghi

DTP:
Răzvan Nasea

LIBRIS

Sunt aici acum

Exerciții creative de autocunoaștere

The Mindfulness Project

Traducere din engleză de
Mona Mitarcă

PUBLICA EXTRA

LIBRIS

Cuprins

pag.	
01	Salutare, cititorule
02	Cum se folosește această carte
04	Definițiile termenului *mindfulness*
06	În căutarea sensului...
08	Scurtă istorie modernă a meditației mindfulness
12	Meditația mindfulness – reguli de bază
14	Test de mindfulness
16	Cum să fii aici acum
18	Meditația
19	Zece metode pentru a avea o zi mai prezentă
21	Exerciții
164	Jocul Mindfulness
167	Observații despre meditație
184	Despre The Mindfulness Project

Exerciții

Ghidul utilizatorului

p. 4 Încercuiește numărul paginilor în care se regăsesc exercițiile pe care vrei să le faci.

~~p. 4~~ Taie-l cu o linie când ai rezolvat exercițiile parțial.

~~p. 4~~ Taie-l cu două linii după ce termini exercițiile.

Educă-te

Varietate zilnică	28	Renunță	90
Recunoștință de la a la z	30	Citatul tău preferat	101
Vești bune	37	Lanțul de producție al micilor plăceri	104
Găsește-ți zona de confort	48	Vitrina cu trofee	120
Fun-genda	60	Un regret mai puțin	126
Plantează o sămânță	72	Cu bune și cu rele	128
Câteva dintre lucrurile mele preferate	77	Piatra de companie	134
Fețe fericite	78	Joaca de-a atenția	136
Efemerul	80	Alarma recunoștinței	146
Memento	83	Toate cele bune	151
Este ora... acum	86	Stai degeaba	158
Harta meditației	88	Îmbrățișare de grup	162

Concentrează-te

Rămâi ancorat în prezent, dom'le	24	Stai jos, nemișcat	79
Unește punctele	42	Stai în picioare, nemișcat	98
Meditație cu palma	44	Respiră și țese	108
Continuă să respiri	52	Semne vitale – ritmul cardiac	112
Meditație în timp ce te speli pe mâini	70	Respiră valul	122
		Rătăcește fără țintă	156

LIBRIS

Acordă atenție/Analizează

Bănuțul din prezent 22
Gânduri sub formă de nori 34
Meditație cu un cub de gheață 38
Ocean de emoții 46
Al dumneavoastră 54
Pagina furiei 56
Meditație împotriva îmbătrânirii 58
În afara cutiei 62
Hărțile emoțiilor 66
Rai sau Iad 68
Te-am prins! 74
Ieșire în caz de urgență 75
Puterea de a sta pe loc 85
Aici este o adevărată grădină zoologică 94
Dezintoxicare de digital 96
Roata „Ce-ar fi dacă“ 102
Foame mare 106
Renunță la vechile obiceiuri 109
Lista cu lucruri ~~de făcut~~ 110
Un ajutor ca să poți dormi 118
Metode de evadare 124
Surf peste impulsuri 125
Scoate cârligul 132
Mâncărime 140
Plângi aici 141
Sus, pe ziduri 144
Enervează-mă 154
Obstacole în calea meditației 160

Simte

Semne vitale – respirația 26
Uită-te! 32
Numără în drum spre casă 41
Sunetele din jur 50
Floarea 64
Nas-talgie 92
O fotografie mindful 99
Frunza găsită întâmplător 113
Bună, ceaiule! 117
Să ne uităm la stele 130
Pasiunea pentru muzică 142
Concursul de cafea 149
Meditație cu gumă de mestecat 152

LIBRIS

Salutare, cititorule*

Fie că ești novice sau un practicant experimentat în domeniul meditației mindfulness, ai enorm de multe lucruri de descoperit în fiecare moment al vieții. Această carte conține sfaturi și instrumente care te vor ajuta să abordezi experiențele prin care treci clipă de clipă cu un simț al curiozității mereu proaspăt și să le individualizezi cu creativitate. Ai în față ghidul tău credincios de explorare a vieții prin lentilele meditației mindfulness.

Noi sperăm că vei începe să-ți percepi experiențele, atât cele interioare, cât și cele exterioare, într-un mod cu totul nou: observând lucruri și recunoscând tipare pe care nu le vedeai înainte. Pe măsură ce îți vei îndrepta atenția spre toate acestea, fii curios și curajos indiferent dacă experiențele tale se vor dovedi bune, rele sau urâte. Lasă-le pe toate să te inspire și să te fascineze.

De-a lungul acestei călătorii, vei învăța să apreciezi altfel anumite calități și, astfel, vei înțelege că până și cele mai mici amănunte pe care le vei descoperi au potențialul de a-ți îmbogăți viața, conferindu-ți bucurie, sens și o mai mare putere de percepție a lucrurilor care te înconjoară.

Exercițiile din paginile care urmează variază de la unele ușor absurde, la altele care îți vor smulge lacrimi sau te vor obliga să-ți analizezi sufletul.

Pe locuri, fii gata, start: completează paginile acestei cărți cu detaliile călătoriei tale – fii onest, fii bun și fii aici acum!

:) The Mindfulness Project

---

* Această carte se adresează deopotrivă femeilor și bărbaților, dar, pentru ușurința lecturii, am optat pentru o singură variantă de adresare (n.r.).

Cum se folosește această carte

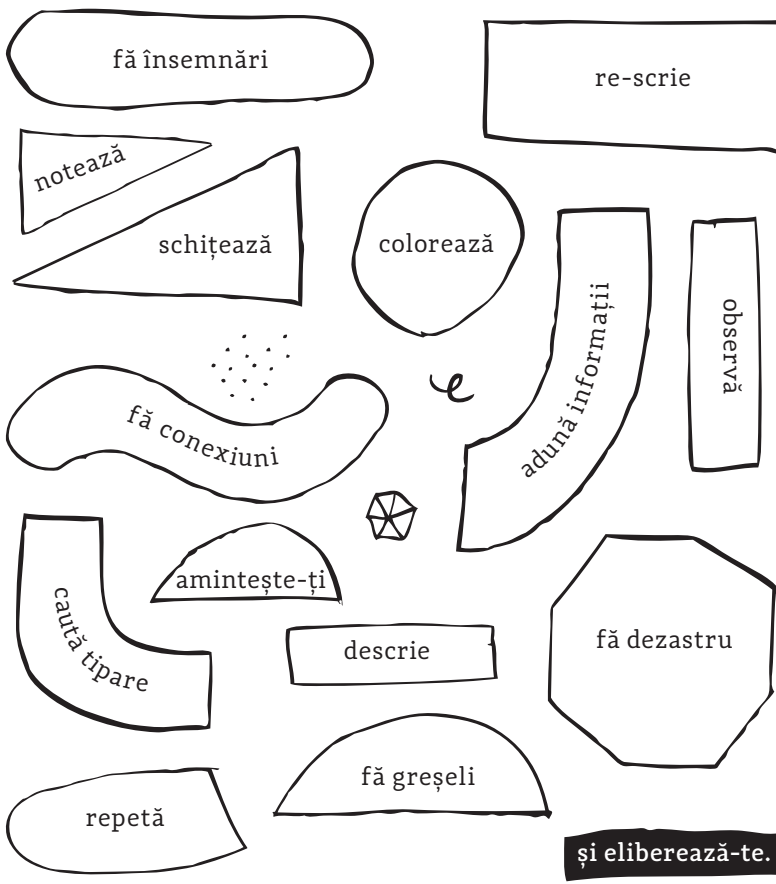
Există două metode principale prin care poți atinge starea de mindfulness: formal, prin intermediul meditației, și informal, prin simpla includere în viața ta de zi cu zi. Acest ghid a fost creat pentru a te ajuta în ambele direcții: conține instrucțiuni de practicare a acestui tip de meditație, dar și o gamă largă de exerciții de mindfulness care te vor ajuta să dai sens și însemnătate existenței tale zilnice.

Iată câteva sugestii de utilizare:

1. Secțiunea introductivă cuprinde câteva reguli de bază și sfaturi.
2. Pe durata realizării exercițiilor, rememorează regulile de bază de la pagina 12.
3. Exercițiile nu trebuie făcute într-o ordine anume.
4. Pentru a te putea orienta, folosește tabelul din pagina VII, în care sunt centralizate toate exercițiile.
5. Adaptează exercițiile astfel încât să fie relevante pentru tine.
6. Sari peste ceea ce crezi că nu te interesează, revino de mai multe ori în paginile care crezi că merită atenția ta și dă-le și altora să facă exercițiile din carte.
7. Meditează folosind ghidul audio prezentat la pagina 18, disponibil și pe site-ul nostru, www.iamherenow.com.
8. Folosește paginile de „Observații despre meditație“ de la finalul cărții pentru a nota diverse detalii.

Folosește-te de această carte și de tehnicile de mindfulness descrise în ea pentru a-ți explora creativitatea și inspirația într-un mod jucăuș, curios și imparțial. Paginile de față te vor ajuta să consemnezi toate lucrurile pe care le vei descoperi, în orice mod te va îndemna inspirația. Nu există răspunsuri corecte sau greșite și nu există doar o singură cale în care te poți exprima.

Iată câteva idei:



Definițiile termenului *mindfulness*

Definiția noastră:

Meditația mindfulness este o practică simplă și, în același timp, foarte puternică, prin care ne antrenăm atenția. Este simplă deoarece nu necesită, de fapt, decât să fim atenți la ce ni se întâmplă (indiferent că este vorba de senzații, gânduri sau emoții), exact când ni se întâmplă (cu alte cuvinte, să fim prezenți *aici acum*), într-o manieră non-critică. Este puternică pentru că reușește să ne scape de tendința de a ne pierde în propriile gânduri, majoritatea legate de trecut sau de viitor, fapt care generează un stres în plus față de presiunile vieții cotidiene.

Definiția altcuiva:

„Simplu spus, starea de mindfulness înseamnă să fii conștient de ce ți se întâmplă în prezent fără să-ți dorești ca lucrurile să fi stat altfel; o stare în care te bucuri de lucrurile plăcute fără să ții cu dinții de ele, ci fiind conștient că se pot schimba oricând (pentru că da, se vor schimba); o stare în care reușești să accepți și lucrurile neplăcute fără teama că vor fi mereu așa (pentru că nu, nu vor fi mereu așa).“

James Baraz

Definiția ta:

Acum sau mai târziu.

O ilustrație?

Câteva cuvinte?

În căutarea sensului...

M	Z	M	L	R	A	C	C	E	P	T	A	R	E	N	L	F	A
Q	E	R	D	F	C	R	E	A	T	I	V	I	T	A	T	E	E
E	V	D	P	R	E	Z	E	N	T	A	Z	B	D	K	E	D	R
I	M	N	I	T	M	F	E	K	T	Y	C	Z	Q	E	B	C	M
K	A	O	J	T	Y	E	Y	N	Q	A	O	D	C	R	N	O	C
M	C	Y	T	F	A	E	D	W	L	U	N	P	O	W	K	N	E
U	M	U	X	I	E	T	O	M	Y	V	N	G	M	M	D	E	R
V	I	S	R	V	E	V	I	J	T	A	E	P	P	H	E	X	U
F	S	A	N	A	T	A	T	E	M	I	N	T	A	L	A	I	D
R	E	D	U	C	E	R	E	A	S	T	R	E	S	U	L	U	I
L	S	E	N	Z	O	R	I	A	L	B	S	I	I	J	A	N	W
T	X	Q	K	E	X	X	A	O	I	N	I	B	U	Y	A	E	K
G	A	N	D	U	Q	I	I	G	P	K	M	W	N	N	C	M	K
X	Z	O	R	I	X	Z	F	G	Q	D	T	M	E	G	M	H	S
J	N	O	N	C	R	I	T	I	C	E	E	T	A	L	E	Y	B

Există zece cuvinte care așteaptă să fie descoperite. Pe câte dintre ele le-ai găsit?

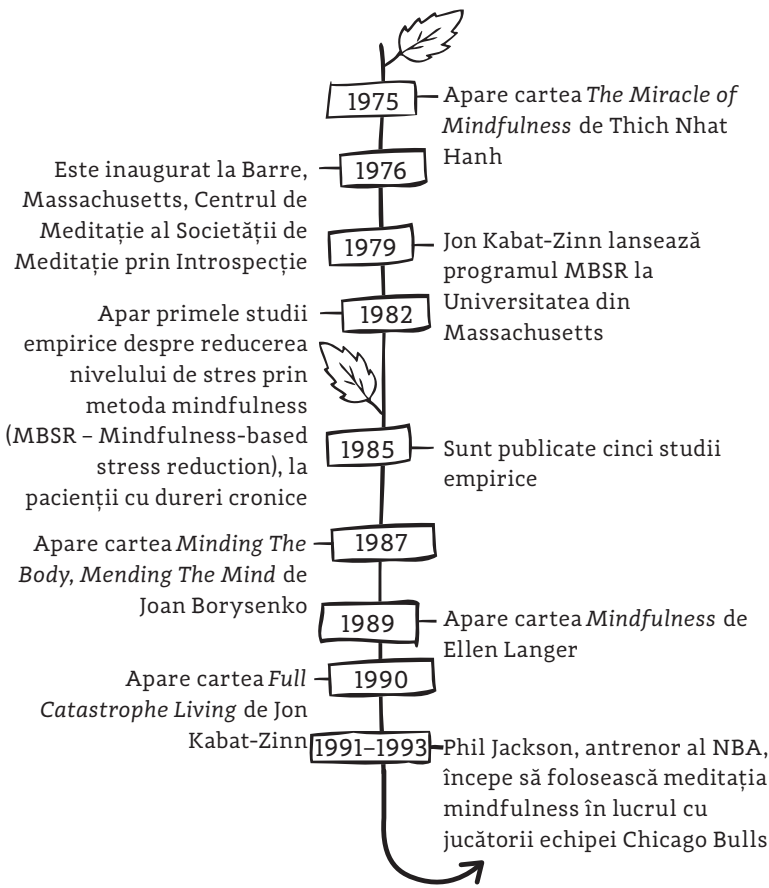
ACCEPTARE, CREATIVITATE, PREZENȚĂ, SĂNĂTATE MINTALĂ, REDUCEREA STRESULUI, SENZORIAL, NONCRITIC, COMPASIUNE, CONEXIUNE, MEDITAȚIE

(Notează aici și alte cuvinte „câștigătoare“,
care nu se regăsesc în lista din careul alăturat)

Scurtă istorie modernă a meditației mindfulness

Instrucțiuni: încercuiește situațiile cu care te-ai mai confruntat.

Adaugă: Locurile în care te refugiezi. Data la care ai meditat pentru prima oară. Ziua în care ai descoperit profesorul și/sau locul de meditație preferat/e. Alte cărți pe care le-ai citit. Provocări/repere. Călătorii de introspecție. Ziua ta de naștere.



1992

Câțiva oameni de știință printre care și dr. Richard Davison au o întâlnire cu Dalai Lama și încep cercetările asupra funcționării creierului în timpul meditației

Zindel Segal, John Teasdale și Mark Williams încep să cerceteze efectul meditației mindfulness în depresiile recurente

Studiu empiric despre MBSR în tratamentul anxietății

1993

Canalul de televiziune PBS difuzează un material cu Bill Moyers, intitulat „Healing and the Mind"

1994

Apare cartea *Wherever You Go, There You Are* de Jon Kabat-Zinn

1995

Apare cartea *Lovingkindness* de Sharon Salzberg

Meditația mindfulness este introdusă în cercetările legate de locurile de muncă

1997

Apare cartea *The Power of Now* de Eckhart Tolle

1998

La Universitatea Duke este inaugurat Centrul de Medicină Integrativă

Sunt publicate rezultatele unei cercetări despre legătura dintre meditația mindfulness și psoriazis

2001

Creierul călugărului Matthieu Richard este monitorizat pentru prima oară

La Universitarea din Bangor, Marea Britanie, este inaugurat Centrul de Cercetare și Practică a Meditației Mindfulness fondat de profesorul Mark Williams

2003

Pe coperta revistei *Time* este titrat articolul „Știința meditației"

Este dat publicității un articol de cercetare despre legătura dintre meditația mindfulness și funcția imunitară

Apare cartea *Radical Acceptance* de Tara Brach

2004

Revista *Newsweek* publică un articol despre MBSR

2005

Prelegerile și sesiunile meditative ale psihologului Tara Brach apar pentru prima dată în mediul virtual, pe site-ul www.tarabrach.com

Fundația „Goldie Hawn" lansează MindUP, un program destinat copiilor

2006
Este înființat Centrul pentru o Alimentație Mindful

2007
În Marea Britanie și Statele Unite sunt lansate programele „Mindfulness in Schools“ și „Mindful Schools“

Google lansează programul „Search Inside Yourself“

2008
Este fondat la Oxford Centrul pentru Meditație Mindfulness

2009
Apare cartea *The Mindful Path to Self-Compassion* de Christopher Germer

Are loc prima conferință Wisdom 2.0

Studiu despre legătura dintre meditația mindfulness și îmbătrânire

2010
Este lansată aplicația Headspace

În revista *Science*, apare articolul „A Wandering Mind is an Unhappy Mind“

2011
La Forumul Economic Mondial de la Davos, se discută pentru prima oară despre leadershipul de tip mindful

Apare cartea *Finding Peace in a Frantic World* de Mark Williams și Danny Penman

2012
Este difuzat documentarul „Room to Breathe“

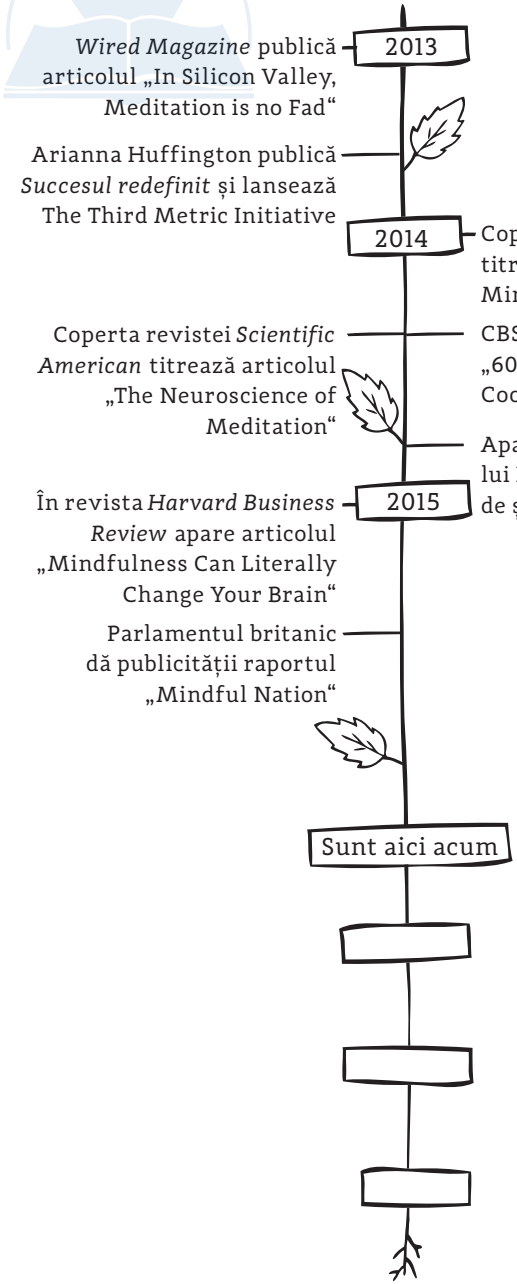
Apare cartea *A Mindful Nation* scrisă de congresmanul american Tim Ryan

Este lansat The Mindfulness Project

2013
Numai în 2013 sunt publicate 549 de articole de cercetare academică pe subiectul meditației mindfulness

Apare cartea *Sane New World*, de Ruby Wax

Este lansată revista *Mindful*


2013
Wired Magazine publică articolul „In Silicon Valley, Meditation is no Fad“
Arianna Huffington publică *Succesul redefinit* și lansează The Third Metric Initiative
2014
Coperta revistei *Time* titrează articolul „The Mindful Revolution“
Coperta revistei *Scientific American* titrează articolul „The Neuroscience of Meditation“
CBS difuzează emisiunea „60 minutes“ cu Anderson Cooper de la CNN
Apare *10% Happier*, cartea lui Dan Harris, prezentator de știri al postului ABC
2015
În revista *Harvard Business Review* apare articolul „Mindfulness Can Literally Change Your Brain“
Parlamentul britanic dă publicității raportul „Mindful Nation“
Sunt aici acum

Meditația mindfulness – reguli de bază

Iată câteva reguli de bază pentru practicarea meditației mindfulness, care îți vor fi de ajutor atât pe parcursul acestei cărți, cât și dincolo de paginile acesteia. Este vorba de câteva atitudini sau moduri de gândire care te vor ajuta să depășești unele dintre provocările care te împiedică să fii ancorat pe deplin în prezentul vieții tale. Pune un semn ✳ și întoarce-te aici cât de des poți.

1. Aici acum
Când ești furat de gânduri despre trecut sau viitor, mintea ta este în derivă. Conștientizează acest proces de rătăcire a minții și concentrează-ți ușor atenția asupra prezentului. Folosește-te de un factor-ancoră cum ar fi respirația, o anume parte din corp sau sunetele din jur.

2. Non-critic
Acordă atenție gândurilor și judecăților pe care tinde să le cearnă mintea ta. Nu încerca să oprești aceste porniri sau să le ignori, ci dă frâu curiozității și observă-le cu atenție. Mintea e asemeni unui aparat care aplică etichete.

3. Răbdare
Ai răbdare în privința meditației mindfulness chiar și atunci când devine inconfortabil sau când simți că mintea ta vrea să iasă din acest joc. Fii îngăduitor cu natura rătăcitoare a propriei tale minți. Abordeaz-o întocmai cum ai face cu un cățeluș pe care vrei să-l dresezi să șadă la comandă.

4. Fii blând cu tine însuți
Fii bun și tratează-te cu blândețe. Meditația mindfulness ne permite să ne identificăm gândurile și emoțiile negative și să le acordăm atenție. În astfel de momente, ar putea fi util să te tratezi cu căldură.

5. Mintea începătorului
Uneori, minții tale îi place să creadă că le-a văzut și le știe pe toate. Încearcă să revii asupra fiecărui exercițiu din această carte cu la fel de multă curiozitate și cu aceeași dorință de a descoperi lucruri noi ca prima dată. Acestea sunt situațiile în care apar adevăratele surprize și în care se întâmplă miracole.

6. Încredere
Ai încrederea în înțelepciunea și intuiția ta. Atenție însă, asta nu înseamnă să ai mereu încredere în gândurile care îți trec prin cap. Meditația mindfulness te va ajuta să înțelegi cum vin, pleacă sau se schimbă acestea.

7. Lipsă de înverșunare
Dorința ca lucrurile să fi stat altfel poate fi un obstacol în experimentarea stării de mindfulness. A practica meditația mindfulness nu înseamnă a ajunge într-un alt loc sau a deveni un alt om, ci a fi conștient și a accepta momentul prezent, respectiv lucrurile care ți se întâmplă *aici acum.*

8. Acceptarea
Împacă-te cu ideea că lucrurile sunt așa cum sunt. Asta nu înseamnă însă că nu se vor schimba niciodată sau că nu pot fi schimbate.

9. Renunțare
Exersează-ți capacitatea de a renunța la ideile, gândurile și nevoia de control asupra lucrurilor care ți se întâmplă sau asupra dorinței ca acestea să fi fost altfel decât sunt. Observă modul în care te simți când ții cu dinții de ele în comparație cu senzația pe care o ai atunci când renunți.

10. Angajament
Mindfulness este un tip de meditație, dar și o practică ce poate fi aplicată în toate aspectele vieții. Ia-ți un angajament ferm: transformă meditația și practica mindfulness într-un mod de a fi și de a trăi.

*Aceste reguli au fost adaptate din cartea *Full Catastrophe Living*, de Jon Kabat-Zinn

Test de mindfulness

Pentru fiecare dintre situațiile din tabelul următor, introdu o cifră de la 1 la 5, în funcție de frecvența cu care consideri că le experimentezi.

1 Niciodată	2 Rar	3 Uneori	4 Frecvent	5 Întotdeauna

1. Când merg pe stradă și trec pe lângă o floare aflată pe marginea drumului, mă opresc să o miros.	
2. Am tendința să-mi fac griji în privința viitorului sau să regret lucrurile care mi s-au întâmplat în trecut.	
3. Îmi aloc timpul necesar pentru a-mi savura mâncarea.	
4. Alerg dintr-un loc în altul fără să observ ce se întâmplă în jurul meu.	
5. În timp ce vorbesc cu cineva, mi se întâmplă să fiu furat de propriile-mi gânduri.	
6. Sunt atent la schimbările care survin în corpul meu când sunt stresat (de exemplu, la accelerarea ritmului cardiac, la tensiunea musculară etc.).	
7. Mi se pare confortabil să stau pur și simplu să privesc un apus de soare.	
8. După o dispută cu cineva, mă tot gândesc la lucrurile pe care aș fi putut să le spun pentru a-mi argumenta punctul de vedere.	
9. Mă pierd în gânduri în loc să mă bucur de o experiență senzorială cum ar fi un sărut.	

10. Îmi pierd răbdarea când trebuie să stau la coadă, la semafor sau în stația de autobuz.	
11. Îmi rezerv câte un moment de pauză în care îmi exprim recunoștința pentru toate lucrurile care îmi merg bine.	
12. Mă judec aspru când greșesc.	
13. Încerc să gândesc rațional în anumite situații pentru a ieși din impas.	
14. Sunt atent la sunetele din jurul meu, cum ar fi vântul care adie printre copaci, mașinile care trec pe stradă sau stropii de ploaie care cad pe asfalt.	
Suma răspunsurilor la întrebările 1, 3, 6, 7, 11, 14 =	
ADAUGĂ 34 =	
SCADE suma răspunsurilor la întrebările 2, 4, 5, 8, 9, 10, 12, 13 =	
Scor total =	

Scor

0-18: Începător. E posibil să te trezești frecvent că ești prizonierul propriilor gânduri și să ratezi frumusețea momentului prezent. Continuă practica.

19-38: Destul de conștient de prezent. Probabil ai frecvent momente de conștientizare a momentului prezent, respectiv a situațiilor cu care te confrunți. Continuă practica.

39-56: Aproape iluminat. Continuă practica.

Cum să fii aici acum

„Să fii conștient de prezent înseamnă să analizezi lucrurile din jurul tău într-un mod anume: cu un scop, exact atunci când se întâmplă și într-o manieră non-critică."

Jon Kabat-Zinn

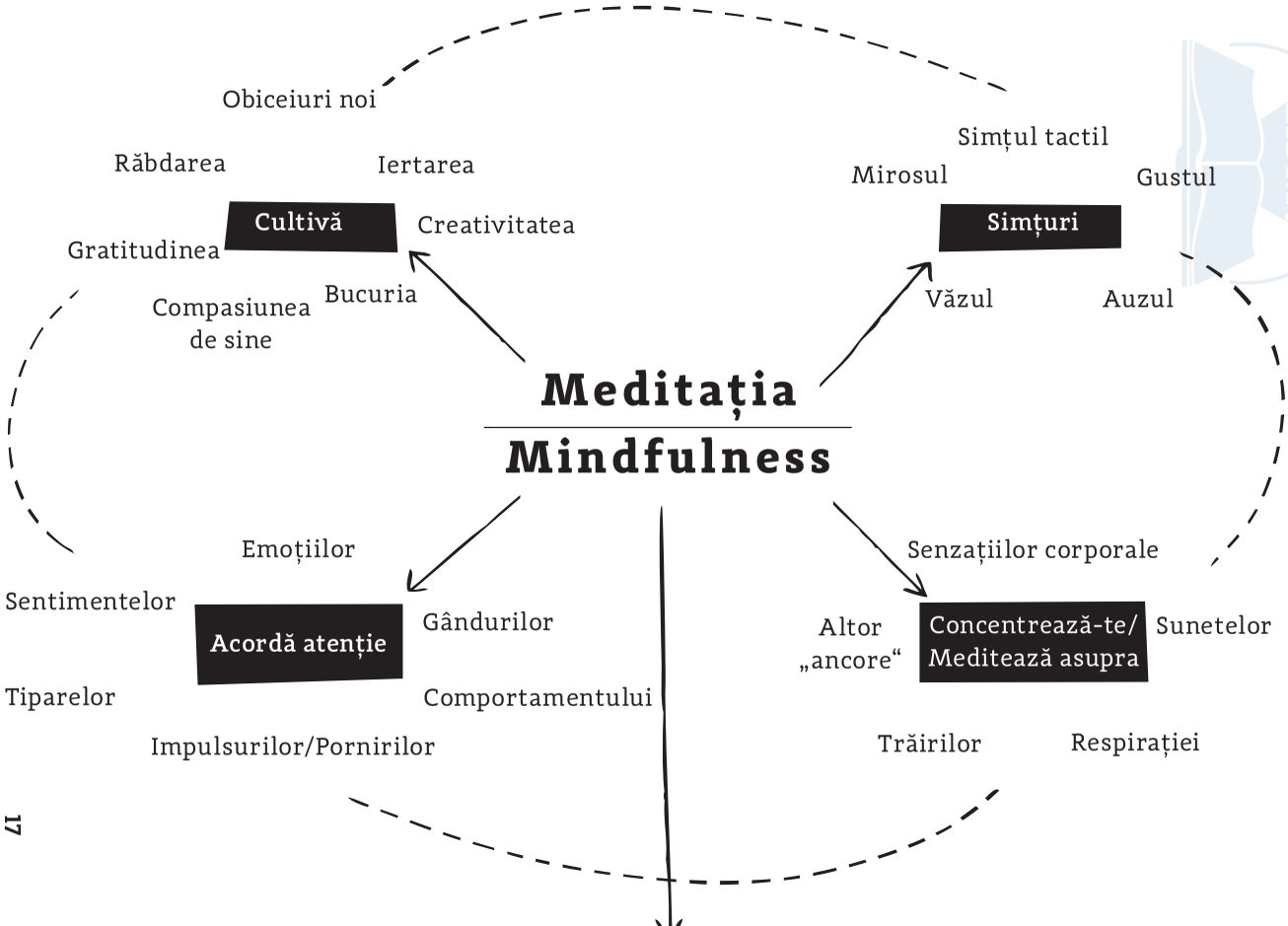
Sunt aici acum...

...când sunt în armonie cu simțurile mele și cu ceea ce simt în interior exact în acest moment.

...când dau atenție lumii mele interioare și o analizez exact în acest moment, fără să fiu dur sau critic.

...când îmi concentrez atenția pe o anume activitate din prezent, cum ar fi, de exemplu, respirația.

...când acord atenție și fructific lucrurile bune care mi se întâmplă și micile bucurii pe care le generează.


Meditația
Mindfulness
Cultivă
Obiceiuri noi
Răbdarea
Iertarea
Gratitudinea
Creativitatea
Compasiunea de sine
Bucuria
Simțuri
Simțul tactil
Mirosul
Gustul
Văzul
Auzul
Acordă atenție
Emoțiilor
Sentimentelor
Gândurilor
Tiparelor
Comportamentului
Impulsurilor/Pornirilor
Concentrează-te/ Meditează asupra
Senzațiilor corporale
Altor „ancore“
Sunetelor
Trăirilor
Respirației

Meditația

Cu ajutorul meditației ne putem tonifia „mușchiul conștiinței“ minților noastre astfel încât să putem experimenta cât mai multe momente de armonie cu momentul prezent și în care să putem aborda cu mai multă tărie lucrurile cu care ne vom confrunta de-a lungul vieții.

La adresa **iamherenow.com** vei găsi un ghid de meditație de 25 de minute, întocmit de Tara Brach.

Fișierul audio este împărțit pe câteva secțiuni, pe care le reproducem în tabelul de mai jos. Urmează instrucțiunile. Poți medita stând pe scaun, în picioare sau întins. La pagina 168, vei găsi câteva „Sfaturi despre poziția în timpul meditației“.

Începe cu pași mici, dar exersează zilnic. În timp, încearcă să-ți îmbunătățești metoda. Nu uita de regulile de bază de la pagina 12.

0-5 min.	Conștientizează-ți propriul corp
5-10 min.	Conștientizează-ți ritmul respirației
10-15 min.	Conștientizează sunetele din jurul tău
15-25 min.	Conștientizează-ți trupul, respirația, sunetele și gândurile în plinătatea lor

Notează lucrurile pe care le descoperi pe parcursul celor 25 de minute în paginile de observații de la finalul acestei cărți.

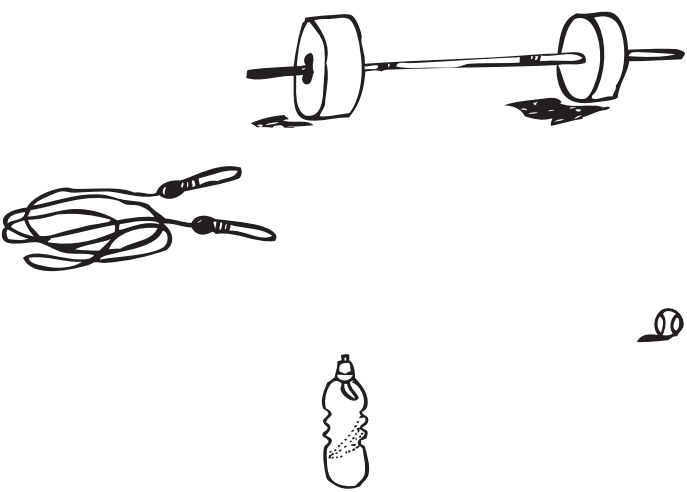
Zece metode pentru a avea o zi mai prezentă

Taie sau rupe pagina asta, lipește-o pe perete, pune-o în portofel, fă-i o poză, împărtășește-o cu alții.

1. Meditează chiar și numai pentru câteva momente.
2. Încetinește ritmul pe care ți-l impune viața cotidiană și intră în armonie cu propriul corp și cu propriile simțuri.
3. Nu te opune realității. Acceptă lucrurile așa cum sunt.
4. Acordă atenție oamenilor, mai ales celor la care ții.
5. Înainte de a merge la culcare, gândește-te la un lucru pentru care ești recunoscător.
6. Nu te încrâncena și fii blând cu tine însuți, chiar și atunci când faci o greșeală.
7. Când ți se întâmplă lucruri bune, oprește-te și analizează modul în care te simți.
8. Când ți se întâmplă lucruri nu tocmai bune, oprește-te și analizează modul în care te simți.
9. În situații de stres, respiră adânc de trei ori.
10. Rezonează cu natura măcar o dată pe zi.

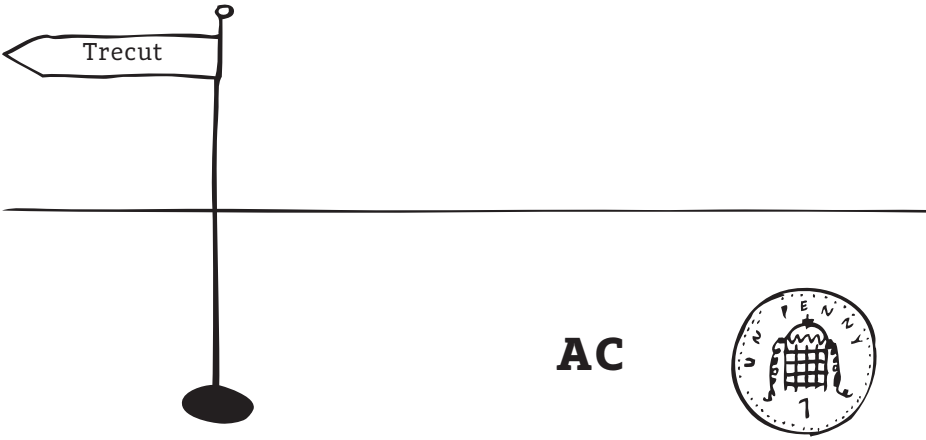
LIBRIS

Exerciții

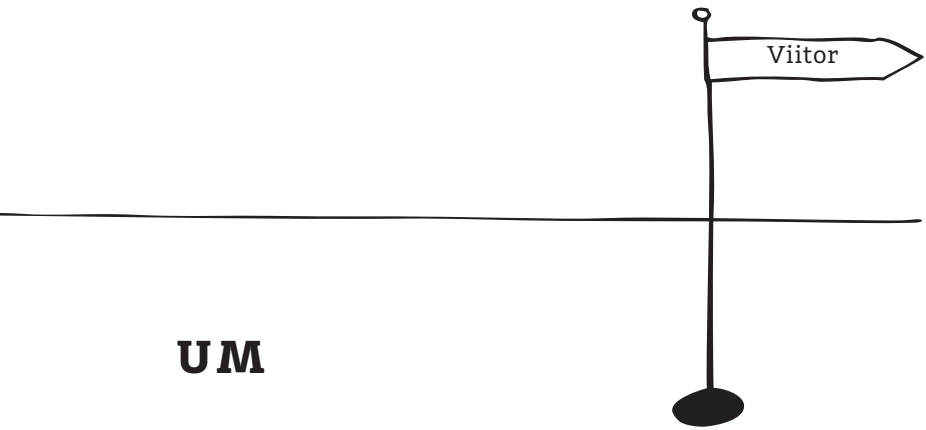


Bănuțul din prezent

Pune un bănuț pe desenul din mijlocul cărții...
pe cuvântul **ACUM.**



Încearcă să pui bănuțul pe cuvântul **TRECUT**...
sau pe **VIITOR.**



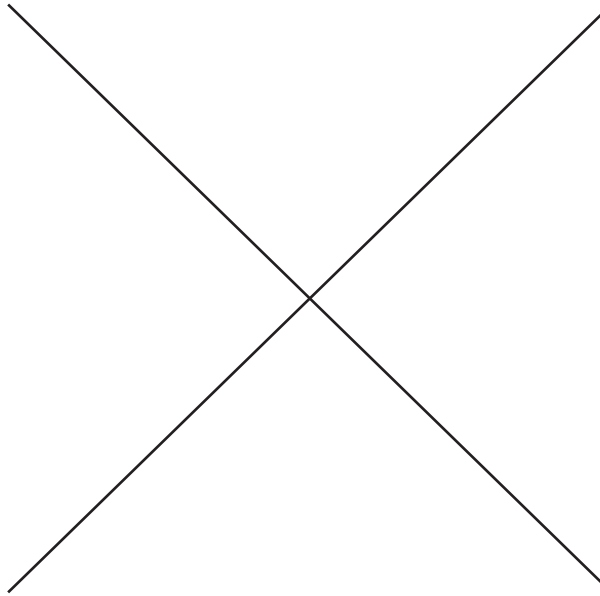
UM

Indiferent unde pui moneda, ea este mereu în prezent.

Rămâi ancorat în prezent, dom'le

Menține-ți atenția concentrată pe intersecția celor două drepte de mai jos, pe mijlocul X-ului pe care îl formează, timp de un minut (folosește un cronometru).

Când simți că gândurile încep să-ți zboare, încearcă ușor să revii asupra X-ului.



Exemple

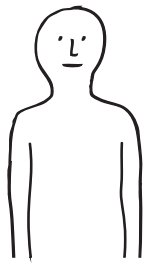
Concentrează-ți privirea asupra unor ancore vizuale, altele decât X-ul propus de noi. Desenează pe această pagină variantele găsite și revino mereu asupra lor.

Semne vitale – respirația

Inspiră și expiră normal de câteva ori. Fii atent la partea din corp în care îți simți respirația (bifează oricâte casuțe din lista de mai jos):

- ☐ Piept
- ☐ Stomac
- ☐ Cutia toracică
- ☐ În altă parte _____
- ☐ Nas
- ☐ Gură
- ☐ Gât

Unde îți simți respirația dacă îi modifici ritmul? (trasează o săgeată)



Respirație scurtă

Respirație medie

Respirație lungă

Când ești tensionat, respirația ți se simte adesea în partea superioară a cutiei toracice.

Concentrarea atenției asupra respirației constituie o metodă de ancorare în prezent. Când gândurile vor începe să-ți fugă spre trecut sau spre viitor, concentrează-te pe respirație. Aceasta te va ajuta mereu să rămâi în prezent.

Varietate zilnică

Lista de mai jos conține câteva modalități prin care îți poți schimba rutina zilnică. Restul punctelor trebuie completate de tine.

- mută-ți ceasul pe cealaltă mână
- mergi la serviciu pe un alt drum
- ia masa de prânz la o altă oră
- spală-te pe dinți cu mâna cu care nu te speli de obicei
- citește un alt ziar
- dormi pe cealaltă parte a patului
-
-
-
-
-
-

Alege una dintre variantele din listă. Încearc-o.

„Lucruri neînsemnate? Momente neînsemnate? Dar cine zice că sunt «neînsemnate»!“

Jon Kabat-Zinn

Recunoștință de la a la z

Notează aici toate lucrurile pentru care ești recunoscător. Lasă-te inspirat de litere...

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

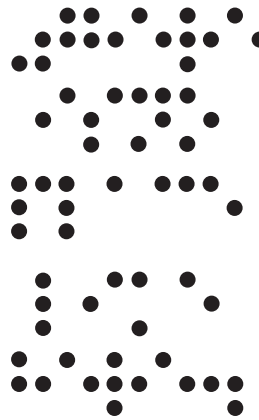
L

LIBRIS

M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
W
X
Y
Z

Uită-te!

Tiparele din această pagină și din cea alăturată sunt aproape identice. Uită-te cu atenție și încearcă să găsești diferențele.



Fii atent la gândurile și sentimentele care te încearcă în timp ce faci acest exercițiu:

- ◯ Plictiseală
- ◯ Nerăbdare
- ◯ Furie
- ◯ Plăcere
- ◯ Teama de a trece ceva cu vederea
- ◯ Altele _____

_____

_____

Observații:

Explicații: Punctele din cele două desene reprezintă litere din Braille, alfabetul persoanelor deficiente de vedere. Descifrează mesajul.