

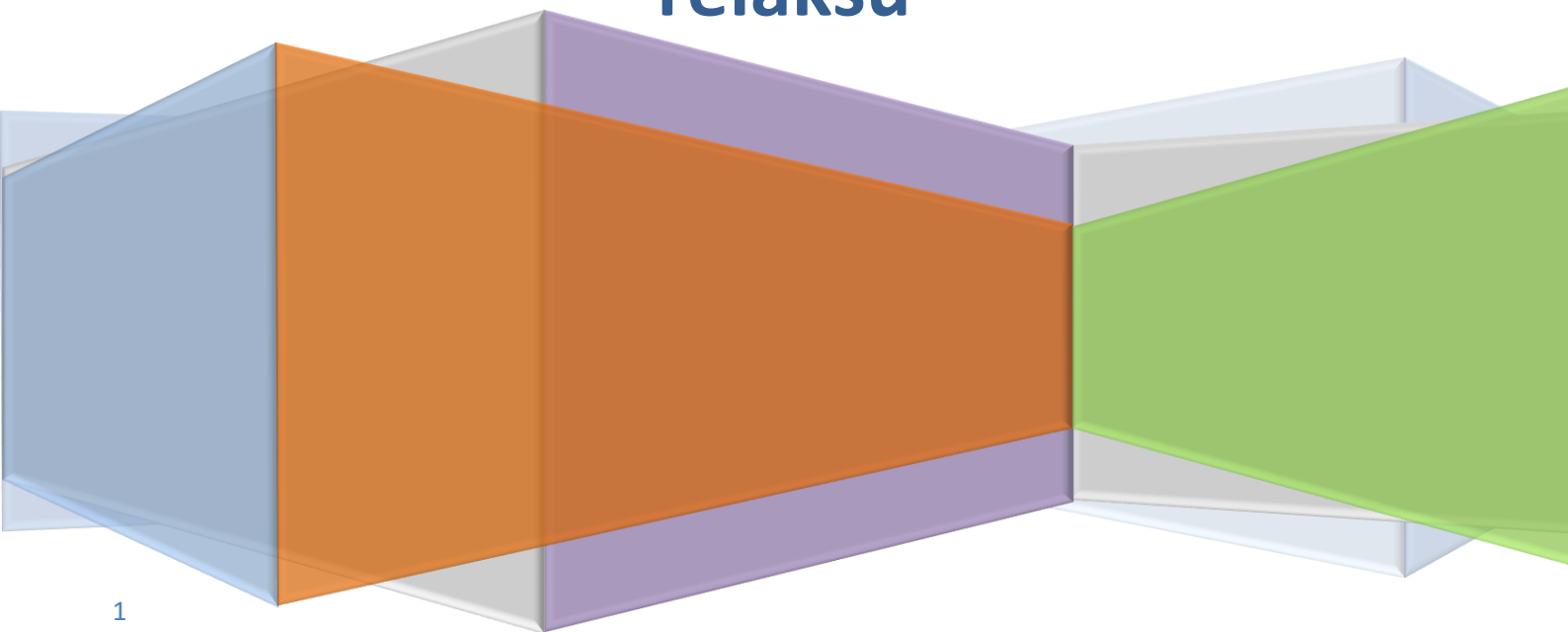


I02. Task 2.2

Work slowly, work better

Training toolbox

**Nazwa kompetencji: Stres i brak
relaksu**



1



NAZWA NARZĘDZIA: "Jednominutowa medytacja"

ORGANIZACJA I KRAJ: Orange Hill Polska

Online Tradycyjnie

Indywidualnie

Wstęp (Czego się nauczymy?):

Dzięki realizacji ćwiczenia uczestnicy będą:

- umieli rozpoznawać pojawiające się wspomnienia i destrukcyjne myśli. Mogą nauczyć się obserwować pojawiające się negatywne myśli, pozwolić im pozostać tylko przez chwilę, a następnie obserwować, jak negatywne myśli znikają,
- świadomi tego, że medytacja sprawia, iż umysł staje się jaśniejszy, a osoba zaczyna widzieć świat otwarcie i bardziej świadomie
- umieli eliminować negatywne wzorce myślowe, dzięki czemu mogą stać się bardziej uważni i świadomi swojego zachowania
- mogli wnieść w swoje życie więcej radości, spełnienia i relaksu
- mogli przestać działać pod wpływem impulsów i wielokrotnie reagować na pojawiające się bodźce
- mogli nauczyć się cierpliwości, otwartości i wytrwałości oraz radzenia sobie ze stresem

Cel (Dlaczego należy się tego uczyć?):

Zwiększając uważność, można zerwać z pewnymi nieświadomymi sposobami myślenia i zachowania, które uniemożliwiają nam, jako ludziom, cieszenie się pełnią życia. Wiele z naszych zachowań, w tym krytykowanie siebie i innych, wynika z nawykowych sposobów myślenia i działania. Gdy porzucimy niektóre z tych nawyków, negatywne wzorce myślowe stopniowo znikną, a wtedy staniesz się bardziej czujny, świadomy i zrelaksowany. Zerwanie z negatywnymi nawykami jest stosunkowo łatwe i szybkie. Wystarczy, że np. nie zawsze będziesz zajmować to samo miejsce przy stole lub danego dnia pójdziesz do pracy w zupełnie inną drogą. Takie codzienne czynności połączone z krótką medytacją wniosą w twoje życie więcej radości, spełnienia i relaksu.

Materiały i pomoce:

Instrukcja krok po kroku do jednominutowej medytacji. Powinieneś medytować w cichym miejscu, np. twój własny dom. Powinieneś siedzieć prosto na swoim krześle



Długość trwania:

Medytacja trwa około 1-5 min. Zalecany czas na praktykowanie medytacji to około 8 tygodni

Grupa docelowa:

Ćwiczenie ma bardzo uniwersalny charakter. Ćwiczenie może być wykorzystane dla różnych grup docelowych.

Instrukcja dla facylitatorów

Ćwiczenie to opiera się na terapii poznawczej opartej na uważności (MBCT) opracowanej na podstawie naukowych osiągnięć Jona Kabata-Zinna. Na podstawie badań naukowych stwierdzono, że MBCT jest równie skuteczne jak antydepresanty, a jednocześnie nie ma skutków ubocznych i przeciwwskazań do stosowania tej metody. Rolą trenera/facylitatora jest przekazanie uczestnikom krótkiej instrukcji, jak samodzielnie przeprowadzić jednonumutową medytację. Trener powinien wyjaśnić uczestnikom, jakie warunki powinni stworzyć dla siebie do medytacji, w jaki sposób odnoszą z tego korzyści, jak mogą się zrelaksować i radzić sobie ze stresem w życiu. Medytacja skupia całą twoją uwagę na tym, jak twój oddech wpływa i wyływa z twojego ciała.

Zadania i procedura wdrażania ćwiczenia

Instrukcja:

1. Usiądź wygodnie na krześle z prostym oparciem. Jeśli to możliwe, odsuń nieco plecy od oparcia, tak aby spoczywały na kręgosłupie. Wyprostuj plecy. Możesz postawić stopy na podłodze. Zamknij oczy lub spójrz w dół.
2. Skoncentruj się na oddychaniu: jak powietrze wchodzi i opuszcza twoje ciało. Pozostań w kontakcie ze swoimi uczuciami, poczuj oddech. Obserwuj swój oddech, nie czekając na jakiegokolwiek wyjątkowe wydarzenie. Nie ma potrzeby, abyś w jakikolwiek sposób zmieniał swój sposób oddychania.
3. Po pewnym czasie twoje myśli mogą zacząć płynąć w różnych kierunkach. Kiedy to zauważysz, wróć myślami do oddechu. Nie rozpraszaj się. Uświadomienie sobie błądzenia własnych myśli i przywrócenie uwagi bez krytykowania siebie to podstawowa zasada medytacji uważności.
4. Twój umysł może, ale nie musi, stać się bardzo spokojny. Uczucie całkowitego spokoju, nawet jeśli się pojawi, może być bardzo ulotne. Jeśli sprawia to, że jesteś zły lub zirytowany, zdaj sobie sprawę, że to uczucie złości może być również ulotne. Cokolwiek się stanie, niech będzie tak, jak jest.
5. Po minucie otwórz oczy i ponownie spójrz na pokój, w którym się znajdujesz.



Przystosowanie do prowadzenia ćwiczenia on-line

Ćwiczenie powinno być wykonywane indywidualnie, ale instruktaż dla uczestników może odbywać się podczas szkolenia stacjonarnego lub on-line. Trener, facylitator może być również moderatorem tego ćwiczenia i udzielać Ci instrukcji krok po kroku, co powinieneś zrobić.

Związek z doskonalonymi kompetencjami

- Stres i brak relaksu
- Trening uważności i eliminacja negatywnych bodźców

Wnioski i ewaluacja

Trening uważności należy przeprowadzać codziennie przez co najmniej 8 tygodni. Sam będziesz mógł ocenić, czy możesz się wyciszyć i skupić tylko na oddychaniu. Ocena wyników tego ćwiczenia jest bardzo indywidualna i subiektywna. Badania psychologiczne pokazują, że ludzie, którzy regularnie medytują, są szczęśliwsi i bardziej zadowoleni, niż inni. Pozytywne emocje wiążą się z dłuższym i szczęśliwszym życiem.

Korzyści z regularnego korzystania z jednodominutowej medytacji:

1. Lęk i depresja są mniej intensywne dzięki regularnej medytacji.
2. Poprawia się pamięć, czas reakcji na bodźce oraz kondycja fizyczna i psychiczna.
3. Można budować lepsze i trwalsze relacje.
4. Stres spada.
5. Obniża się ciśnienie krwi.
6. Możesz pozbyć się bólu.
7. Medytacja jest pomocna w walce z uzależnieniami.
8. Poprawia się funkcjonowanie układu odpornościowego



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Slow, Necessary And Improves the Level

www.slow-work.eu

