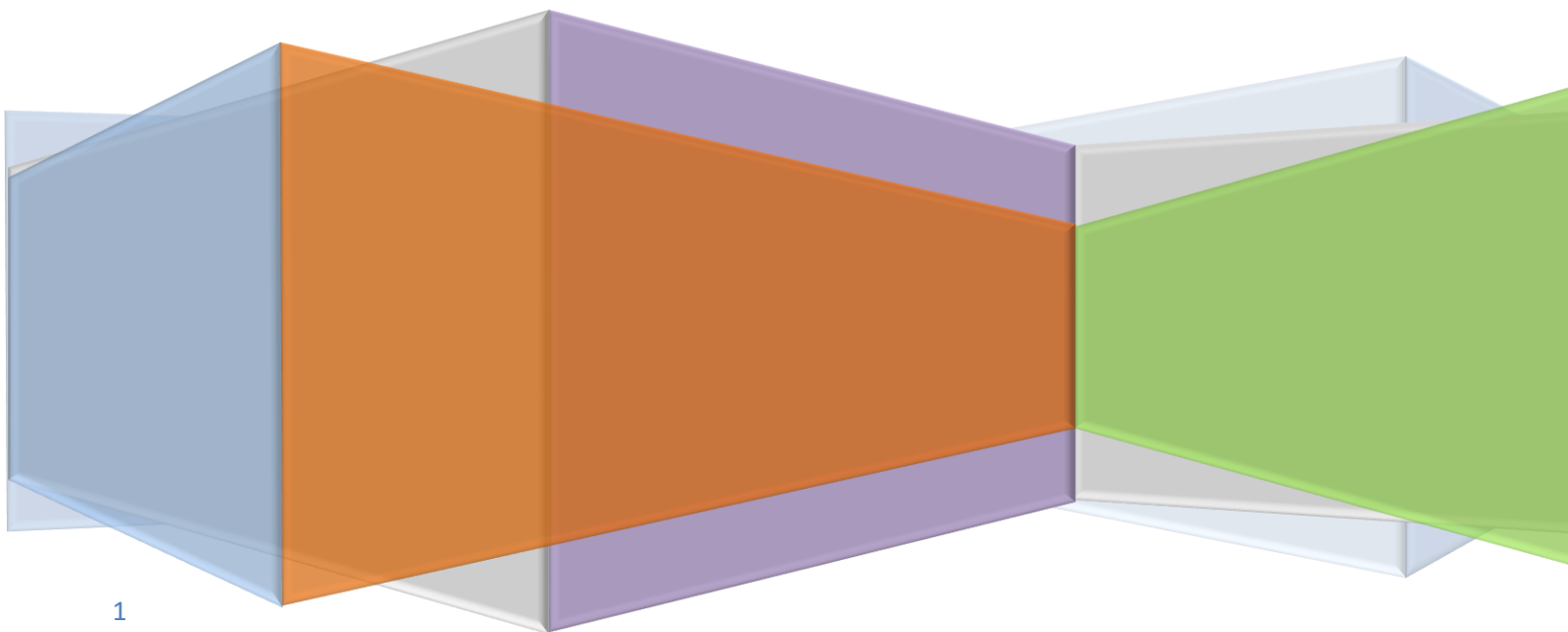




IO2. Naloga 2.2

Delajte počasi, delajte bolje Orodje za usposabljanje Stres in pomanjkanje sprostitve



1



IME ORODJA: Enominutna meditacija

ORGANIZACIJA IN DRŽAVA: Orange Hill, Poljska

Online V živo

Individualno

Pregled (Kaj se boste naučili?):

Udeleženci:

- se bodo naučili prepoznati negativne spomine in destruktivne misli, ko se pojavijo. Naučili se bodo opazovati negativne misli, jim dati prosto pot za trenutek ter potem opazovati, kako negativne misli izginejo.
- bodo spoznali, da meditacija očisti um in omogoča posamezniku, da začne dojemati svet na bolj odprt in zavesten način,
- se bodo naučili, kako odstraniti negativne vzorce vedenja in kako posledično postati bolj čuječ in pozoren na lastno vedenje,
- bodo vnesli več veselja, občutka izpolnjenosti in sprostitve v svoja življenja
- se bodo naučili, kako se lahko prenehajo odzivati na podlagi impulzov ter kako odreagirati na dražljaje
- se bodo naučili potrpežljivosti, odprtosti, vztrajnosti, kako shajati s stresom

Cilj:

Z izvajanjem čuječnosti lahko prekinemo z določenimi nezavednimi načini razmišljanja in obnašanja, ki nam preprečujejo, da lahko v polnosti uživamo življenje. Večina našega vedenja, vključno s kritiziranjem sebe in drugih, izhaja iz navad našega razmišljanja in obnašanja. Ko določene izmed teh navad opustimo, bodo negativni vzorci razmišljanja postopno izginili; potem boste postali bolj pozorni, ozaveščeni in sproščeni. Prekiniti z negativnimi navadami je relativno lahko. Začnete lahko z majhnimi spremembami - na primer zamenjate prostor, kjer ponavadi sedite ob mizi ali izberete drugo pot, da pridete do službe. Takšne dnevne aktivnosti, v kombinaciji s kratko meditacijo, vam bodo prinesle več veselja, izpolnjenosti in sproščenosti v vašem življenju.

Gradiva:

Navodila za enominutno meditacijo, korak za korakom. Pomembno je, da meditirate v mirnem okolju, na primer v vašem domu. Sedeti morate z zravnano hrbtenico.



Čas:

Meditacija traja približno 1-5 minut. Priporočeno obdobje za izvajanje meditacije je 8 tednov.

Ciljna skupina:

Vaja je univerzalna in se zato lahko uporablja za različne ciljne skupine.

Navodila za izvajalce

Vaja je povzeta iz na čuječnosti temelječi kognitivni terapiji (Mindfulness-Based Cognitive Therapy - MBCT), ki jo je razvil Jon Kabat-Zinn. Na podlagi znanstvene raziskave je bilo ugotovljeno, da je MBCT po eni strani enako učinkovit kot antidepressivi, po drugi strani pa uporaba te terapije nima stranskih učinkov in kontraindikacij. Izvajalec bo udeležencem dal kratka navodila o tem, kako lahko vsak individualno izvede enominutno meditacijo. Izvajalec naj razloži udeležencem, v kakšnih pogojih naj medtirajo, kako jim bo to koristilo, in kako se lahko sprostijo in shajajo s stresom. Z meditacijo lahko vso svojo pozornost osredotočite na potek dihanja v in iz telesa.

Naloge in postopek

Navodila:

1. Usedite se na stol, imejte zravnano hrbtenico. Če je mogoče, se ne naslanjajte na stol. Stopala lahko položite na tla. Zaprite oči in poglejte navzdol.
2. Osredotočite se na dihanje: kako zrak vstopi in izstopi iz vašega telesa. Bodite v stiku s svojimi občutki, občutite vaše vdihe. Ni potrebno, da spremenite vaš vzorec dihanja.
3. Čez čas se bo tok vaših misli začel spreminjati. Ko to opazite, preusmerite misli nazaj na dihanje. Ostanite zbrani. Pričnite se zavedati tavanja vaših misli ter se ponovno osredotočite, brez da bi se obsojali. Neobsojanje je osnovni princip čuječnostne meditacije.
4. Vaš um bo ali ne bo postal zelo miren. Občutek popolne umirjenosti, tudi če se pojavi, je lahko zelo minljiv. Če postanete zelo jezni ali živčni, se zavejte, da so ti občutki prav tako minljivi. Pustite dogajanje prosto pot.
5. Čez minuto odprite oči ter se ponovno ozrite po sobi.





Adaptacija za spletno izvedbo

Vaja se lahko izvede individualno, navodila se lahko udeležencem povejo v času srečanja v živo ali online. Izvajalec je lahko tudi mediator te vaje in udeležencem da navodila po korakih.

Povezava s spretnostjo

- Stres in pomanjkanje sprostitve.
- Trening čuječnosti in eliminacija negativnih dražljajev.

Zaključki in ocena

Meditacijo je potrebno izvajati dnevno za obdobje vsaj osmih tednov. Lahko boste sami presodili, ali ste se sposobni umiriti in osredotočiti se samo na vaše dihanje. Evalvacija rezultatov te vaje se izvaja individualno in je subjektivna. Psihološke študije kažejo, da so ljudje, ki redno meditirajo, v povprečju srečnejši in zadovoljnejši od ljudi, ki ne meditirajo. Pozitivna čustva imajo vpliv na daljše in srečnejše življenje.

Koristi rednega izvajanja enominutne meditacije:

1. Simptomi anksioznosti in depresije se z redno meditacijo omilijo.
2. Spomin, reakcijski čas na dražljaje ter fizično in mentalno zdravje se izboljšajo.
3. Izboljša se kvaliteta naših medosebnih odnosov.
4. Manj stresa.
5. Znižanje krvnega tlaka.
6. Lahko se znebite bolečine.
7. Meditacija koristi v boju proti zasvojenosti.
8. Delovanje imunskega sistema se izboljša.



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

