

Mindfulness sau atenția deplină

Mindfulness sau atenția deplină este o metodologie dezvoltată în anii 1970 care se bazează pe tehnici ancestrale, deși nu are un cadru cultural sau religios. Știința și-a dovedit avantajele prin studii serioase și utilizarea sa este din ce în ce mai extinsă pentru a reduce stresul. Este o atitudine, o filozofie a vieții și o modalitate de a face față dificultăților și durerilor emoționale care ajută la simțirea unei stări de bine și a unei păci interioare.

Este vorba de căpătarea obiceiului de a ne pune corpul în contact cu mintea și emoțiile noastre, prin meditație în principal. Focalizând mintea noastră în momentul de față, fiind atenți la experiența fiecărui moment. Odată ce ne-am concentrat asupra prezentului, identificăm emoțiile și gândurile noastre, și contemplăm în liniște. Să nu mai fim victime ale emoțiilor sau ideilor recurente sau dureroase.

Mindfulness a demonstrat contribuția sa la:

- Recunoașterea, încetinirea sau oprirea reacțiilor automate și obișnuite
- Răspunderea mai eficientă la situațiile complexe sau dificile
- Vizualizarea situațiilor cu mai multă
- Îmbunătățirea creativității.
- Obținerea echilibrului și a rezistenței în muncă și în viața personală .

Cum să începem să o practicăm?

Timp de 5 minute întrerupeți ceea ce faceți și acordați-vă timp să vă opriți, să respirați și să observați ce se întâmplă în corpul vostru, ce simțiți, ce credeți ... Făcând acest lucru într-un mod conștient vă face să părăsiți cercul de acțiune pe pilot automat, te readuce la momentul prezent și te ajută să-ți eliberezi mintea și să te relaxezi.



La domiciliu, puteți practica acest exercițiu zilnic:

1. Faceți 5 inspirații și expirații încet, pentru a vă relaxa .
2. Inchideți ochii.
3. Fiți conștienți de corpul dvs., efectuați o scanare / revizuire de la cap până la picioare, observându-vă.
4. Faceți o a doua scanare / revizuire a corpului vostru mai profund, oprindu-vă în fiecare parte a corpului. Încercați să anulați părțile tensionate.



Dacă practicați în fiecare zi pentru câteva minute, încet încet vă veți simți mai calm, cu mintea clară și cu control asupra emoțiilor.