

Mindfulness o atenția deplină

Știința a demonstrat beneficiile *Mindfulness*-ului prin intermediul unor studii riguroase și serioase, iar utilizarea sa se extinde din ce în ce mai mult pentru a reduce stresul.

Este o atitudine, o filozofie de viață și o manieră de a face față dificultăților sau durerii emoționale care ajută la a simți un nivel mai ridicat de bunăstare și de pace interioară.

Mindfulness-ul sau atenția deplină reprezintă o metodologie dezvoltată în anii '70, care se bazează pe tehnici ancestrale, deși nu are un cadru cultural sau religios specific.

Se referă la:

- Dobândirea obiceiului de a pune în contact corpul nostru cu mintea noastră și cu emoțiile noastre, în principal prin intermediul meditației.
- Concentrarea minții noastre asupra momentului prezent, a fi atenți la experiența fiecărui moment.
- Odată ce suntem centrați asupra prezentului, identificarea emoțiilor și a gândurilor noastre și contemplarea acestora într-o manieră calmă și senină.
- Încetarea faptului de a mai fi victime ale emoțiilor sau ale ideilor recurente ori dureroase.

Mindfulness-ul a demonstrat căci contribuie la:

- Recunoașterea, încetinirea sau oprirea reacțiilor automate și obișnuite.
- A răspunde într-un mod mai eficient la situațiile complexe sau dificile.
- A vedea situațiile cu mai multă claritate.
- A fi mai creativi.
- A obține echilibrul și reziliența în muncă și în viața personală.

Cum să începeți să practicați?

Timp de 5 minute, lăsați deoparte ceea ce faceți și acordați-vă timp pentru a vă opri,



pentru a respira și pentru a observa ce se întâmplă în corpul dumneavoastră, ce senzații aveți, ce gândiți...

A face acest lucru în mod conștient face ca dumneavoastră să ieșiți din cercul acțiunii în pilot automat, vă conduce către momentul prezent și vă ajută să vă clarificați mintea și să vă relaxați.

Acasă, puteți practica acest exercițiu în fiecare zi:

1. Realizați 5 inspirații și expirații într-un mod lent, pentru a vă relaxa.
2. Închideți ochii.
3. Luați conștiință de corpul dumneavoastră, realizând o scanare/revizuire de la cap până la picioare, observându-vă.
4. Efectuați o a doua scanare/revizuire a corpului dumneavoastră, mai profundă, oprindu-vă asupra fiecărei părți a corpului dumneavoastră. Încercați să relaxați părțile tensionate.



Dacă practicați în fiecare zi timp de câteva minute, treptat vă veți simți cu mai mult calm, cu o mai mare claritate mentală și cu un control mai bun al emoțiilor dumneavoastră.