



Jvana Paunovic

MINDFULNESS U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

Meditacija je poznati način za postizanje sopstvenog mira. Ali, meditiranje ne voli baš svaka osoba i nekim osobama ne prija. Jednostavno određene osobe možda još uvek nisu spremne za to. MINDFULL način života ne zavisi od meditacije i nije to jedini način da ga primenjujete u svakodnevnom životu.

*Sledeće vežbe će ti pomoći da
MINDFULNESS primeniš u svakodnevnim
situacijama*



**HVALA NA POVERENJU
UŽIVAJ!**

DUPLIRAJ POTREBNO VREME

Izaberi aktivnost za koju ti je potrebno od 5 do 10 minuta. Probaj da je sada radiš duplo duže.

Na primer ljušćenje i seckanje voća ili povrća, slaganje veša ili hodanje do prodavnice, posla, bus stanice...

Da li možete da obavljate aktivnosti sa malo manje žurbe? Često velika žurba dovede do grešaka. Daj sebi malo više vremena.

I primetićeš da tada možeš više da uživaš u toj radnji.



Koje si aktivnosti izabrao/la?

Kako je izgledalo izvođenje radnje?

Koje su smetnje naišle i kako si ih rešila/o?

Koje pozitivne stvari ti je vežba donela?

SVESNA PAŽNJA NA STVARIMA KOJE RADIŠ

Koliko često si na auto-pilotu?

Mnoge stvari radimo bez razmišljanja. Ponekad radimo nekoliko stvari odjednom, mislimo sto na sat i često nas to na kraju unervoziti. Ako osetite da vam sve brzo prolazi i da nema puno trenutaka u kojima uživate, pokušajte razmisliti o tim svakodnevnim aktivnostima.



**Koju radnju ćeš danas uraditi
sa svesnom pažnjom?**

Šta ovaj zadatak donosi tebi ili nekome drugom?

Koje korake trebaš preduzeti da bi završila/o ovaj zadatak?

"Najbolji način da uživate u trenutaku je da obratite pažnju. Tako koristimo SVESNOST-MINDFULNESS. Sabranost znači biti prisutan. To znači da znate šta radite."

Jon Kabat-Zinn



VREME PROVEDENO NAPOLJU

Izađi napolje na vazduh i ponesi olovku i ovaj papir. Izađi u svoje dvorište ili idi u neki park, udobno se smesti na travu ili klupu. Zapiši ispod svoja zapažanja. Upotrebi sva svoja čula.

JA VIDIM

JA ČUJEM

OSEĆAM MIRIS

OSEĆAM UKUS

OSEĆAM DODIR

JEDNA PO JEDNA STVAR

Multitasking je zapravo vrlo neproduktivan. Mislimo da možemo uraditi mnogo više multitaskingom, ali zapravo mešamo sve i uradimo nepotpuno. Koliko često radite uporedo nekoliko stvari? Koliko često proveravate društvene mreže ili WhatsApp dok ste na poslu, ručate ili dok vežbate?

Odredi samo jednu aktivnost kojoj ćeš se posvetiti. U tom periodu fokus neka bude samo na toj stvari, Zaboravite na sve drugo. Obavezno recite ukućanima da vas ne uznemiravaju.

TO DO:



Kakav osećaj imaš na prstima dok kucaš po tastaturi? Kako miriše napolju posle kiše? Kako čuješ vetar? Kako miriše pomorandža kada je presečeš? Koje boje vidiš u cvećari? Kakav ukus ima prvi gutljaj kafe, a kakvog je ukusa poslednji gutljaj kafe?



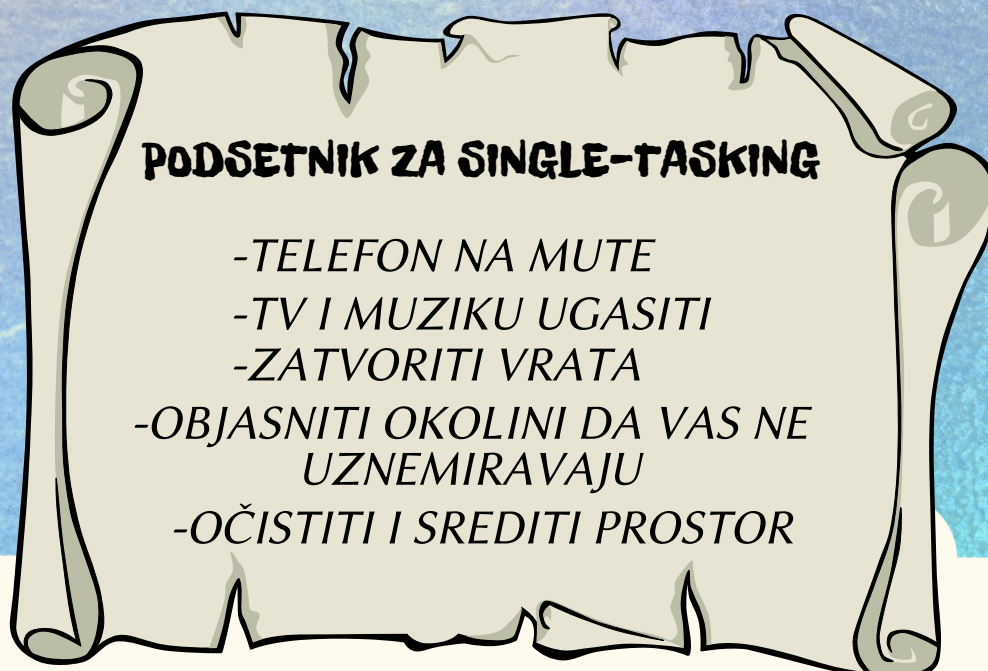
KOJU SI AKTIVNOST IZABRALA/O?



KOLIKO SI VREMENA ODVOJILA/O ZA TO?

ŠTA TI JE BILO TEŠKO DOK SI RADILA TO?

DA LI JE ISPALO KAKO SI OČEKIVALA/O?



@MINDFULNESS_ASTROLOGIJA



IVANA.PAUNOVIC4@GMAIL.COM