

Kontemplacja mandarynki



UWAŻNOŚĆ



ĆWICZENIE



5 MIN



PRACA SAMODZIELNA

Wiele osób, które próbowały po raz pierwszy wykonać to pozornie proste ćwiczenie, polegające na kontemplacji owocu twierdziło, że było to jedno z najtrudniejszych, jakie musiały zrobić. Kłopot sprawiało im dłuższe skupienie i pozostanie naprawdę w kontakcie z samą/samym sobą, co jest fundamentalnym warunkiem obecności. Kontemplacja owocu jest treningiem, który rozwija umiejętność praktykowania obecności.

Cel

Kontemplacja mandarynki ma ci pokazać, czym jest stan uważności. Mindfulness – świadoma uwaga, uważność regularnie praktykowana obniża poziom stresu, pozwala lepiej sobie radzić z wyzwaniami, poprawia zdrowie i odporność psychiczną. Kiedy nabierzesz praktyki, ćwicz uwagę wykonując codzienne czynności. Podczas mycia zębów, zmywania naczyń, sprzątnania, skupienie się na czynności oraz na „tu i teraz” znakomicie wyostrza zmysły, pozwala doświadczać sygnałów z ciała i z zewnątrz.

Świadoma obecność to element charyzmy oraz instrument wpływającego na stabilność dobrostanu.

Porada

Kiedy w interakcjach z innymi chcemy praktykować obecność, lecz uwaga co jakiś czas pryska, a umysł zaczyna znowu pogrążyć się w myślach, pomocną techniką natychmiastowego powrotu do obecności (zalecaną w książce „Mit charyzmy”) jest skupienie na moment uwagi na...palcach stóp.

Autor | Inspiracja

Autor: Monika Górska | COEDRO Coaching Edukacja Rozwój

Instrukcja

Położ przed sobą mandarynkę.

Wybierz spokojne, wygodne miejsce, usiądź, zaczerpnij kilka spokojnych oddechów, poczuj, jak powietrze wchodzi nozdrzami, zauważ ruch klatki piersiowej i brzucha. Sprawdź, czy siedzisz wygodnie, nadal powoli oddychając. Zrelaksuj całe ciało, kierując swoją uwagę na rozluźnienie począwszy od palców stóp do czubka głowy, kolejno zwracając uwagę na odczucia stamtąd płynące.

Popatrz na leżącą przed tobą mandarynkę. Jak wygląda? Gdzie pada na nią światło? Weź do ręki owoc i przyglądaj mu się z bliska, tak jakbyś go widział/a po raz pierwszy. Skup się tylko na nim. Na początku nie zwracaj uwagi na otoczenie. Przyjrzyj się skórcie mandarynki, wszelkim zagłębieniom i nierównościami. Obracaj ją w rękę, spróbuj odczuć w dotyku jej gęstość, strukturę, temperaturę. Powąchaj, poliz, naciśnij skórkę. Zauważaj wszystko – wielkość, kolory, zapach, miękkość, odgłosy jakie wydaje przy dotyku, olejki eteryczne uwalniające się pod naciskiem.

Zacznij powoli, z namaszczeniem obierać mandarynkę, oglądając zdejmowaną skórkę od zewnątrz i wewnątrz. Oddzielaj następnie cząstka po cząsteczce, skupiając się na każdej z nich – jak oddziela się od sąsiedniej, jakie strzępki przy tym powstają. Ugryź jedną z cząstek, skupiając się na doznaniach smakowych – ilości soku, jego smaku; poczuj smak każdym kubkiem smakowym. Przełknij, poczuj, jak kęsa odbywa drogę z twoich ust do żołądka. Odnotuj w myślach, co odczuwasz – w rękach, w całym ciele, wszystkich zmysłach itd.

Następnie odłóż mandarynkę i odnotuj, jakie dźwięki zaczynają do Ciebie docierać. Jakie kolory, zapachy? Spróbuj połączyć te wszystkie wrażenia, nie pomijając żadnego z nich. Nawet nadgryzionego owocu.

Po zakończonym ćwiczeniu opisz wszystkie swoje wrażenia i refleksje.

Koło dobrostanu



DOBROSTAN



ĆWICZENIE



25-30 MIN



PRACA SAMODZIELNA

Twój aktualny dobrostan jest wypadkową równowagi pomiędzy wyzwaniami, jakie przynosi życie oraz zasobami, jakie są niezbędne, aby się z nimi zmierzać. Z dobrostanem jest jak ze zdrowiem i harmonią. Nie da się go osiągnąć i na tym poprzestać, ponieważ zawsze jesteśmy poddawani wpływowi pojawiających się możliwości oraz wyzwań. O dobre życie trzeba zabiegać i to wymaga aktywności, a także refleksji – czy zazwyczaj robimy to, co daje radość, spełnienie i satysfakcję.

Cel

Ćwiczenie ma za zadanie uświadomić ci, jaki jest stan obecny. Pomaga odpowiedzieć na pytanie, który z fundamentów dobrostanu satysfakcjonuje cię, a o co musisz zadbać, aby zachować równowagę i cieszyć się zdrowiem, dobrym samopoczuciem oraz odczuwać satysfakcję w relacjach społecznych.

Porada

Jakkolwiek osiągnięcie dobrostanu wymaga aktywnego podejścia, nadmierne monitorowanie stanu szczęścia utrudnia odczuwanie go. Ćwiczenie koło dobrostanu zrób po to, aby zyskać świadomość, co wpływa na twoje poczucie dobrostanu i co go umacnia. Nie wykorzystuj go jednak do wywierania na sobie jakiegokolwiek presji.

Autor

Monika Górka | COEDRO

Instrukcja

Korzystając z techniki koła możesz przyjrzeć się poszczególnym fundamentom dobrostanu. Na jego stabilność wpływa równowaga poszczególnych elementów. Sprawdź zatem, na czym opiera się twój aktualny stan, oceniając poziom satysfakcji ze stabilności i mocy danego filaru w skali od 1 (brak równowagi, brak satysfakcji) do 10 (pełna satysfakcja).

- Filar P – Pozytywne emocje (Positive emotions).

Jak często odczuwasz radość, inspirację, emocjonalną wolność i zarazem bezpieczeństwo? Odczuwasz optymizm i nadzieję wobec przyszłości, satysfakcję i dumę odnoszącą się do twojej przeszłości?

- Filar E – Zaangażowanie (Engagement).

Jak dużo masz doświadczeń związanych z przepływem? Jak często zdarza ci się być pochłoniętym/a pracą z poczuciem sprawczości, energii, a nawet uskrzydlenia?

- Filar R – Relacje (Relationships).

Jakie uczucia towarzyszą ci częściej – poczucie samotności lub lęk czy satysfakcja ze swoich kontaktów, relacji z rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami?

- Filar M – Poczucie sensu (Meaning).

Czy wiesz, co ma dla ciebie sens? Czy wiesz, z czego czerpiesz poczucie celu i znaczenia w swoim życiu? Jak oceniasz poziom satysfakcji z podążania własną drogą, która nadaje sens twojemu życiu i twoim wyborom?

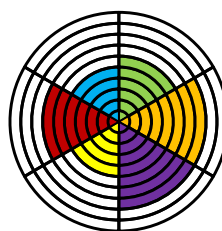
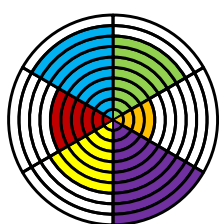
- Filar A – Osiągnięcia (Accomplishments/ Achievements).

Czy jesteś zadowolona/zadowolony ze swoich osiągnięć? Czy masz poczucie autonomii, wiarę w siebie, aby podejmować wyzwania?

- Filar V – Witalność (Vitality).

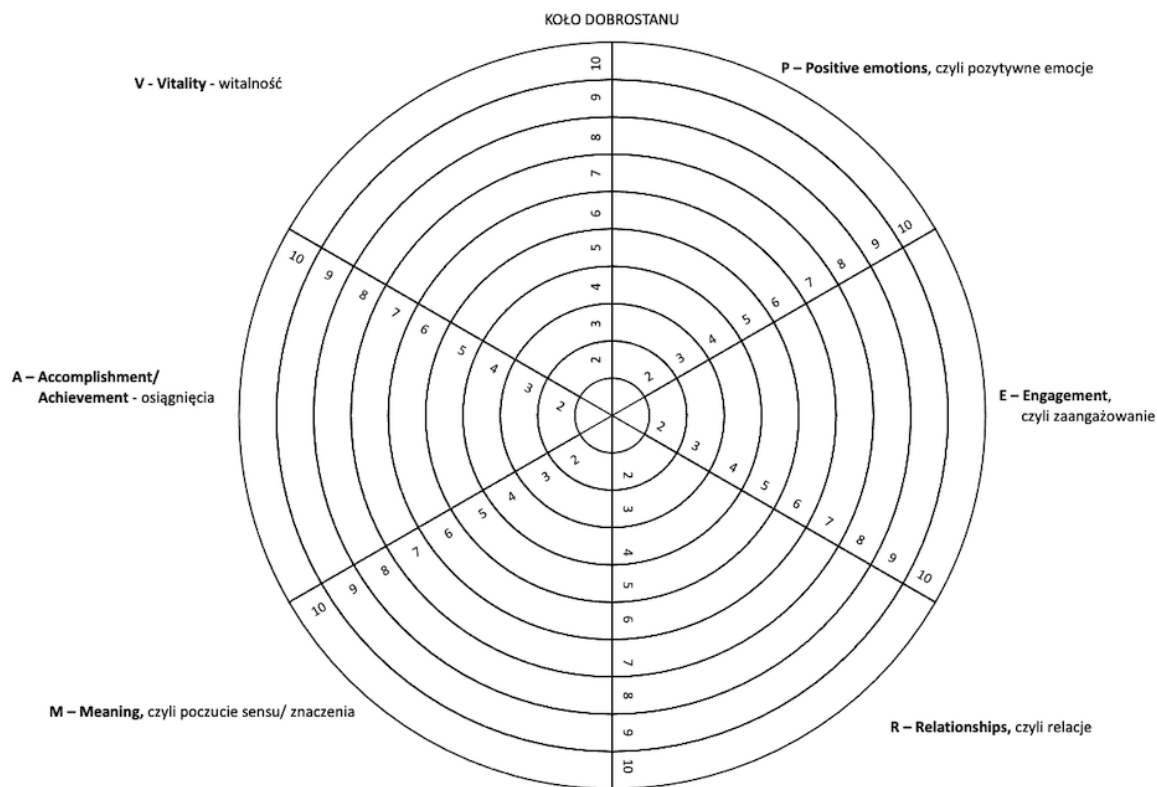
Jak się czujesz? Jaki masz poziom energii? Jak oceniasz swój tryb życia – balans pomiędzy pracą a wypoczynkiem, zdrowe odżywianie, sen, ruch?

Odpowiedzi zaznacz w odpowiedniej części koła wypełniając kolorem właściwy poziom. Twoje koło dobrostanu może wyglądać jak na poniższych przykładach (na obu filary nie są zrównoważone).



Po wypełnieniu swojego koła (poniżej) przyjrzyj się mu. W jakich obszarach brakuje ci balansu?

Przeanalizuj każdy z obszarów.



Odpowiedz na pytania:

1. Jakie masz refleksje? Co odkryłeś/odkryłaś?
2. Co uważasz za najważniejsze dla zwiększenia twojego dobrostanu?
3. Co wydaje ci się najpilniejsze, aby zwiększyć swój dobrostan?
4. Wzmocnienie którego z filarów może wpłynąć na większą stabilność pozostałych? (np. poprawa witalności może mieć dobry wpływ na zwiększenie zaangażowania, pozytywne emocje na poprawę relacji, itp.)
5. Jak sądzisz, jak twój aktualny poziom dobrostanu wpływa na twoich podopiecznych?
6. Zastanów się, w jaki sposób możesz pomóc podopiecznym zrozumieć, czym jest dobrostan i jak mogą na niego wpływać?

Skuteczna samopomoc

Poniższe porady pochodzące ze strony Instytutu Headington (<https://www.headington-institute.org>) mogą stanowić podręczny przewodnik samopomocy i rozwijania odporności. Zaglądaj do niego regularnie.

Nigdy nie osiągniesz takiego poziomu dbania o siebie, aby wieść bezstresowe życie. Jednak możesz wiele zrobić, aby złagodzić reakcje stresowe.

Żadna pojedyncza technika nie uwolni cię od całego stresu, ale zwracanie uwagi na poniższe trzy obszary zadbania o siebie zwiększy twoją wytrzymałość rozumianą jako zdolność mniej dolegliwego radzenia sobie z większym stresem oraz elastyczność jako zdolność do „odgięcia się” szczególnie po stresującym lub traumatycznym wydarzeniu.

Obszary samopomocy:

Fizyczny

- Regularne ćwiczenia
- Sen
- Zdrowe odżywianie
- Picie wystarczającej ilości wody
- Humor i śmiech
- Ograniczenie spożycia alkoholu
- Pilates, joga, thai chi, itp.
- Techniki relaksacyjne (rozluźnianie mięśni, oddychanie przeponowe, wizualizacja)
- Masaże, jacuzzi, sauna, itp.
- Powtarzalne czynności (takie jak haft krzyżkowy, spacer, rysowanie i gotowanie)

Emocjonalny i relacji

- Pielęgnowanie relacji
- Regularny kontakt z rodziną / przyjaciółmi
- Rozmowa
- Humor
- Grupa stałego wsparcia
- Refleksja: prowadzenie dziennika, pisanie, poezja
- Działalność twórcza, taka jak rysowanie, rzeźbienie, gotowanie, malowanie i fotografia
- Filmy, książki, muzyka
- Posiadanie zrównoważonych priorytetów
- Zrozumienie traumatycznego stresu i realistyczne oczekiwania
- Korzystanie z porad (np. mentora)

Duchowy

- Znajomość swoich wartości: Gdzie znajdujesz sens i cel w życiu?
- Uczestniczenie we wspólnotce o znaczeniu i celu
- Regularne: modlitwy, czytanie, medytacja
- Rozmowy mające znaczenie duchowe
- Śpiewanie lub słuchanie inspirującej muzyki
- Kontakt z przywódcami religijnymi lub inspirującymi osobami
- Czas spędzany ze sztuką, naturą lub muzyką
- Samotność

PRAWA AUTORSKIE

Niniejszy dokument powstał w ramach projektu „Motywuj. Wzmacniaj. Wspieraj. Program szkoleniowy dla wolontariuszy pracujących z dziećmi” i jest w pełni chroniony prawami autorskimi organizacji: Coedro Coaching Edukacja Rozwój Monika Górską (Warszawa), Fundacja Verum (Warszawa) oraz Change the World (Oslo). Autorzy udzielają licencji na korzystanie z tego dokumentu na warunkach Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) International Public License. Ta licencja umożliwia rozpowszechnianie, pokazywanie i użycie materiałów zawartych w dokumencie wyłącznie w celach niekomercyjnych i pod warunkiem zachowania ich oryginalnej formy (bez utworów zależnych). Pełny tekst warunków licencji i dozwolonego wykorzystania materiałów jest dostępny na stronie www.creativecommons.org.