**Trening uważności dla zapracowanych**

**Poprawa relacji, większe skupienie na priorytetach, wyzbycie się negatywnego nastawienia - oto konsekwencje stosowania treningu uważności (mindfulness). Według przeprowadzonych badań już 15 minut codziennej medytacji wystarczy by poczuć poprawę. Zatem pozbądź się wymówki: “nie mam na to czasu” i poznaj sposoby w jaki możesz wykorzystać sztukę uważności**

 **w nawet najbardziej zapracowany dzień.**

**„Dotarliśmy tak daleko…”**

Czy zdarzyło Ci się brnąć w projekt, inwestować w niego swoje finanse i wysiłek, mimo, iż się zestarzał bądź stał się nieopłacalny?

Jeśli odpowiadasz twierdząco oznacza to, że uległeś “efektowi utopionych kosztów”, który silnie związany jest z regułą konsekwencji, odnoszącą się do tego, że posiadamy skłonność do angażowania się oraz konsekwencji. W końcu każdy z nas chce być postrzegany jako osoba konsekwentna, tym bardziej, że osoby niekonsekwentne są uważane za niegodne zaufania, a nawet za kłamców. (Reguły wpływu społecznego Roberta Cialdiniego).

Obciążenie kosztowe odnosi się do tego, że ludziom trudno jest zrezygnować z celu, w który już dokonali dużej inwestycji.

Jak można wyleczyć się z tego efektu?

Odpowiedź brzmi: stosując mindfulness. (Badania zaprezentowane na łamach czasopisma *Psychological Science*, Hafenbrack i in., 2013).

Jednak to nie wszystkie korzyści praktykowania uważności. Medytacja może także pomóc w walce z „negatywnym nastawieniem”: naturalną tendencją do zbytniego skupiania się na negatywnych informacjach, które jest uwarunkowane genetycznie.

**Czym w praktyce jest uważność?**

Pamiętaj bycie świadomym nie polega na tym, że traktujesz wszystko co robisz niczym porcelanowe laleczki. Sednem uważności jest umiejętność zatrzymania przytłaczających, uporczywych myśli, które tylko blokują Twój entuzjazm i pozytywne nastawienie.

W jaki sposób możesz wprowadzić mindfulness w swoje życie?

**1. Rozpocznij dzień od pauzy**

Oddychaj świadomie. Skoncentruj się na procesie oddychania. Skup uwagę na czynnościach, które wykonujesz. Patrząc w lustro wykonaj trzy świadome oddechy. Następnie w trakcie mycia zębów zwolnij i zwróć uwagę na towarzyszące Ci doznania.

**2. Delektuj się poranną kawą**

Skup się tylko na czynności, w tym przypadku na piciu kawy. Poczuj ją, smakuj, niech sprawi Ci przyjemność. Robiąc sobie przerwy dajesz sobie czas na doświadczanie, lepsze odczuwanie smaku, a tym samym wzbogacasz swoje życie o miłe Twoim zmysłom doznania.

**3. Wybierz się na spacer**

Nie zapominaj o spacerze - nawet jeśli możesz go wykonać jedynie w Twoim domu czy w biurze. Zwracaj przy tym uwagę na każdy krok, zobacz i poczuj każdy ruch, które wykonują poszczególne części Twojego ciała.

**4. Ćwicz jedzenie z wdzięcznością**

Podczas wieczornego posiłku poświęć chwilę, aby poczuć w sobie wdzięczność za to, że masz możliwość cieszenia się pysznym posiłkiem. Pomyśl o osobie, która go przygotowała i bądź jej wdzięczny. Potraktuj spożywanie posiłku jak “małą ucztę”, a nie jedynie konieczność.

**5. Zwolnij przed snem**

Przyjrzyj się swojemu oddechowi, poczuj co dzieje się z Twoim ciałem kiedy oddychasz. Wprowadź ten 3-5 minutowy rytuał przed snem, pozwoli Ci uspokoić myśli i przygotuje do odpoczynku.

**6. Trenuj, robiąc cokolwiek**

Wykorzystuj do treningu uważności codzienne czynności takie jak: mycie zębów czy zmywanie naczyń.

Daniel Goleman powiedział kiedyś, że uważność jest mięśniem, nad którym powinniśmy pracować każdego dnia. Tylko wtedy będziemy w stanie otwarcie przyjmować rzeczy i emocje dziejące się w nas i wokół.

Więcej o wykorzystaniu pracy z ciałem i umysłem w sytuacjach stresogennych dowiesz się i doświadczysz podczas szkolenia: [Zarządzanie stresem i emocjami.](https://berndson.pl/umiejetnosci-osobiste/zarzadzanie-stresem)

Źródła: <https://www.spring.org.uk/2013/12/meditation-can-debias-the-mind-in-only-15-minutes.php>

[https://www.mindful.org](https://www.mindful.org/)