



## Koraci za vježbanje mindfulnessa

Pokušajte i vi znanstveno prokušanu tehniku za vještije nošenje sa stresom, boli i kroničnim bolestima.

**Oslobodite si vrijeme i prostor.** Izaberite isto vrijeme svaki dan, po mogućnosti, tiho mjesto s malo distraktora.

**Uključite štopericu.** Započnite s 5 minuta te postupno produljajte vrijeme vježbanja na 15-40 minuta.

**Zauzmite udoban položaj.** Sjednite prekrštenih nogu na ravnoj podlozi ili se smjestite u fotelju držeći stopala ravno na podu.

**Provjerite držanje.** Leđa držite uspravno, a ruke u udobnom položaju. Vrat i vilicu blago nagnite prema prsima, jezik držite u opuštenom položaju, naslonjen na nepce. Ramena opustite, a oči zatvorite ili usmjerite pogled na pod 2-3 metra ispred sebe.

**Dišite duboko.** Duboko disanje pomaže smirivanju tijela i uspostavljanju svjesnosti sebe u prostoru.

**Osvijestite svoje disanje.** Fokusirajte se na dijelove tijela gdje najviše osjećate strujanje zraka: nosnice, stražnji dio grla, ošit. Nastojte zadržati pozornost na tom jednom mjestu.

**Održavajte pozornost na disanju.** Dok udišete i izdišete, održavajte fokus na disanje. Ako vam pozornost odluta, ponovno se fokusirajte na strujanje zraka. Otpustite sve misli, osjećaje i distrakcije, koliko je to moguće. Pozornost će povremeno odlutati, jednostavno prihvatite to i vratite fokus na disanje.

**Budite blagi prema sebi.** Nemojte se uzrujavati ako vam povremeno misli odlutaju ili zaspate. Ako ste veoma umorni, meditirajte otvorenih očiju, a leđa držite odvojena od naslona.

**Polagano završite vježbu.** Kad štoperica označi kraj vremena za mindfulness, držite oči zatvorene dok ne budete spremni vratiti se u dnevne aktivnosti.

