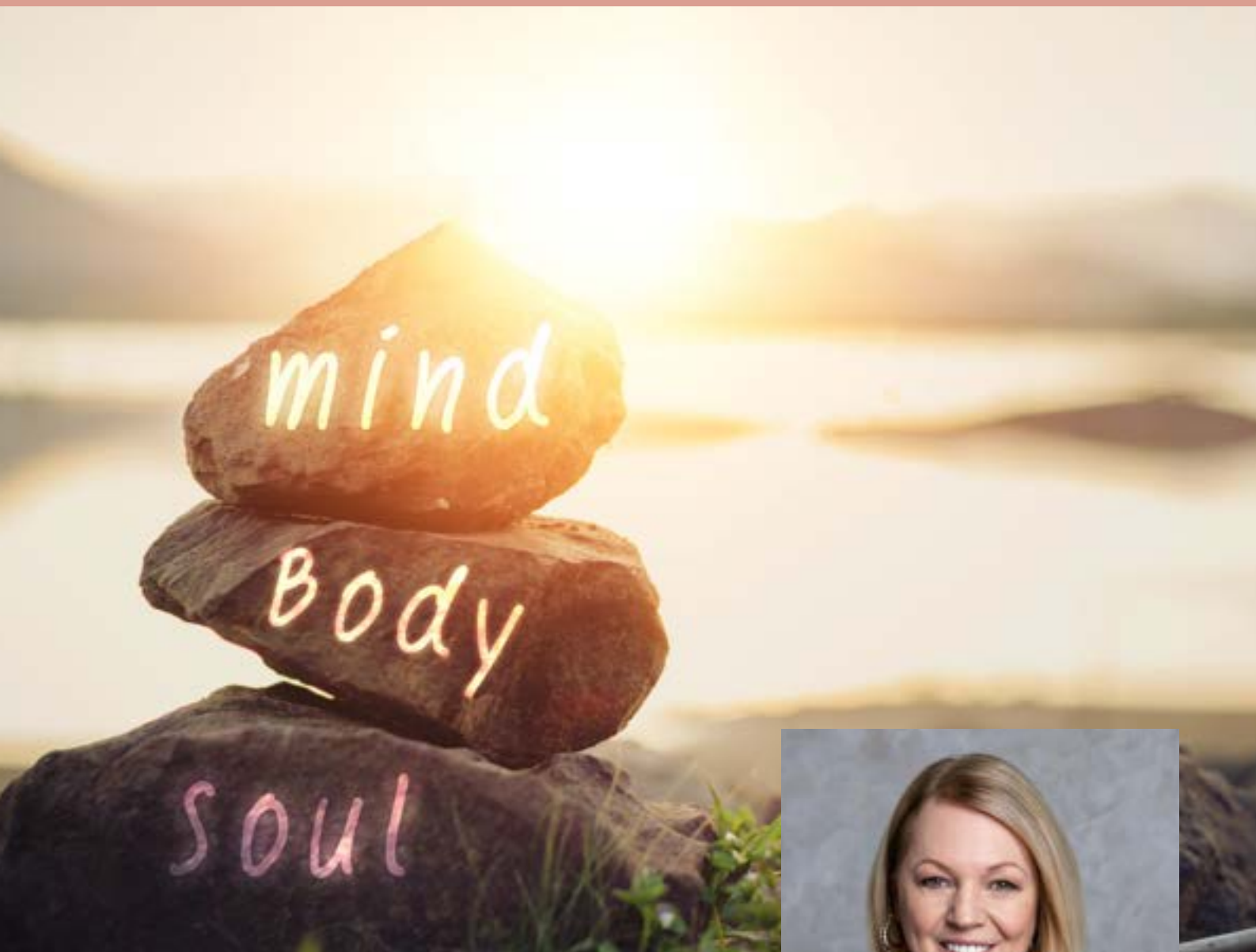




MINDFULNESSRŐL MINDENKINEK

# Mi a csuda ez a mindfulness és miért foglalkozz vele?



Írta: Bagdi Bella pszichológus,  
mindfulness tanár





# Tartalom

Bevezető	3
De mi is pontosan a mindfulness?	6
Miért érdemes a mindfulnesssel foglalkozni?	8
Egy kicsit a mindfulness tudományos háttéréről	9
Hogyan működik a gyakorlatban?	11
A mindfulness előnyei	14
Érzelmek és gondolataid kezelése mindfulnesssel	16
Mindfulness a mindennapokban	24





# Mi a csuda ez a mindfulness és miért foglalkozz vele?



## Bevezető

### **Zaklatott időket élünk. És ez nem közhely csupán.**

A régi korok embere együtt élt a természettel, sokkal kevesebb élmény, inger és főként mesterséges inger érte, mint a modern kor emberét. Nem véletlen, hogy tele vagyunk belső bizonytalansággal, szorongással, stresszel. Gyakran érezheted úgy, hogy nem tudod kikapcsolni a gondolataidat, csak pörögsz-pörögsz, hogy látszólag semmi nagy dolog nem történik az életedben, mégis úgy érzed összecsapnak a fejed felett a hullámok. Hogy estére már teljesen lefáradsz szellemileg, ahogy sokan mondják „olyan fáradt vagyok, hogy csak nézek ki a fejemből”. És bár fáradt vagy, de néha nehezedre esik elaludni, mert csak agyalsz-agyalsz. Szorongsz eljövendő dolgok miatt, és sokszor rágódsz még amiatt is, ami már elmúlt.





## **A ma embere képtelen igazán kikapcsolni.**

Most talán azt mondd: „a világ rohan, de muszáj vele mennem, muszáj lépést tartanom vele, különben lemaradok.” De valóban szükséges ez? Valóban lemaradsz, ha nem rohansz vele? Valóban ilyennek kell lennie az életednek?

## **Egyáltalán nem.**

A zaklatottság, a „rohan a világ” képzete valójában egy gondolati kreálmány, amit magunknak építünk fel, mint ahogyan azt is, hogy muszáj lépést tartani vele.

És most nem arról szeretnék írni, hogy vonulj ki a világból és élj egy tanyán távol az élettől, hiszen ezt sokan nem tehetik meg.

Hiszen a többségnek családjuk van, gyerekeik vannak, kötelezettségeik vannak és mellette ott a teher, amit az agyalás, a stressz, a sok kötelező tennivaló, intéznivaló jelent.

## **Van-e középút?**

Létezik-e olyan eszköz, életmód, ami nem arról szól, hogy vonuljunk ki végleg a világ körforgásából, sem arról, hogy nyomjuk el a szorongásainkat, a stresszt, a belső békétlenséget?

## **Van.**

**Ez a mindfulness.**



## Hogyan találhatunk békét és megelégedettséget?

Hogyan fedezheted fel a béke és a megelégedettség mély forrásait magadban? Igen, mindkettő létezik benned és képes vagy kiszabadítani őket abból a ketrecből, amelyet eszeveszett és könnyörtelen életviteled kialakított számodra.

Talán te is hallottad, olvastad már a mindfulness kifejezést. Távolról valamiféle furcsa varázsszónak tűnik. Ha rákeresel az interneten, hátha sikerül megértened, miről van szó, többségében ilyeneket találsz: „A mindfulness = éberség” vagy „tudatos jelenlét”. Esetleg ezt: "A mindfulness az a tudatosság, amely akkor bontakozik ki, amikor szándékosan és ítéletmentesen irányítjuk a figyelmünket a jelen pillanat tapasztalatai felé."





# De mi is pontosan a mindfulness?

Az elménk nagyon jó a problémamegoldásban, de a megnyugvásban már nem annyira. És abban sem túl jó, hogy együtt legyen azzal, ami van. Legtöbbször a múltban vagy az elképzelt jövőben tartózkodik, ritkán a jelenben. Miért baj ez? Azért, mert tele vagyunk olyan gondolatokkal, elménk által gyártott történetekkel, amelyeknek nincs közükhöz, ami éppen történik velünk, viszont annyira azonosulunk velük, hogy befolyásolják a viselkedésünket, a döntéseinket, a viszonyulásunkat önmagunkhoz és másokhoz.

Ha túl sok időt töltünk tervezéssel, problémamegoldással, álmodozással, negatív vagy véletlenszerű gondolatokkal, az kimerítő lehet. Emellett nagyobb valószínűséggel tapasztalhatjuk meg a stresszt, a szorongást és a depresszió tüneteit. Az éber figyelem (angolul «mindfulness») felüdülést nyújthat a belső gondolatrohamok áradatában, de ehhez gyakorlásra van szükség.





A mindfulness sokféleképpen fordítjuk magyarra: tudatosság, tudatos jelenlét, éber figyelem. A legelfogadottabb definíciója Jon Kabat Zinntól származik, aki jól ismert szerző és a Massachusettsi Egyetem Stresszcsökkentési Klinikájának alapítója: A mindfulness „az a tudatosság, amely akkor bontakozik ki, amikor szándékosan és ítéletmentesen irányítjuk a figyelmünket a jelen pillanat tapasztalatai felé.”

A mindfulness egyre népszerűbbé vált az elmúlt években a mentális egészség és a stresszkezelés területén. A mindfulness alapú beavatkozások hatékonynak bizonyultak az érzelmi és fizikai egészség javításában, a stressz csökkentésében, az érzelmek szabályozásában, a jobb koncentráció és teljesítmény, valamint a lelki rugalmasság fejlesztésében is.

- Ez jól hangzik, de mi is van a háttérben?
- Hogyan találhatnánk meg ezt a fajta tudatosságot?
- Mit is kéne tennünk?
- Mit kell tennünk, hogy megteremtsük mindezt az életünkben?

Erről szól ez az ebook és a hozzá kapcsolódó 7 napos mindfulness kihívás és email tanfolyam.

## **Tarts velem!**





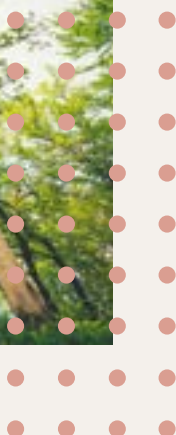
# Miért érdemes a mindfulness-szel foglalkozni?

**Van, aki szerint a mindfulness egyenesen a tartós boldogság királyi útja. Kissé túlzó szavaknak tűnhetnek ezek, de az biztos, hogy kutatások bizonyítják, hogy a mindfulness segíthet sikeresen leküzdeni a szorongást, a stresszt, a kimerültséget, vagy a depressziót. De nagyban hozzájárul ahhoz is, hogy a mindennapi örömeket teljesebben megélhessük.**

Ha gyakorlod az ebben az ebookban megosztott technikákat, megtapasztalhatod azt a fajta boldogságot és békességet, amely behatol a csontjaidba, és előmozdítja a mélyen gyökerező hiteles életszeretetet, beszivárog mindenbe, amit teszel, és segít ügyesebben megbirkózni az élet elkerülhetetlen nehézségeivel, problémáival.

## **Nem új dologról van szó.**

Az ókori világban ismerték és használták ezeket a technikákat, mint ahogyan néhány (elsősorban keleti) kultúrában ma is bevett gyakorlat. Azonban a nyugati világban sokan elfelejtették már, hogyan kell jó és örömteli életet élni. És ez sokszor még ennél is rosszabb. Annyira igyekszünk boldogok lenni a külsőségek mentén, hogy végül kikerüljük a boldogság valódi forrásait, és elveszítjük azt a békét, amelyre igazán vágyunk.





MIELŐTT BELEVÁGUNK

# Egy kicsit a mindfulness tudományos hátteréről

A mindfulness tudományos háttere meglehetősen széleskörű és a kutatások száma egyre nő. Az elmúlt évtizedekben számos kutatás vizsgálta a mindfulness hatásait a mentális egészségre, a stresszre, a szorongásra és a depresszióra, valamint más területekre, mint például a testi betegségekre, a fájdalomra, az immunitásra, az alvásra, a munkahelyi teljesítményre és a sportteljesítményre.

## **Kutatások eredményei azt mutatják, hogy a mindfulness hatékony lehet**

- az érzelmi és fizikai egészség javításában,
- a stresszkezelésben még inkább, mint az egyszerű pihenési technikák,
- a szorongás és a depresszió kezelésében,
- a jobb munkahelyi teljesítmény és sportteljesítmény elérésében,
- a fájdalom csökkentésében,
- az immunitás erősítésében,
- az alvásminőség javításában.

A kutatások azt találták, hogy azok, akik következetesen a mindfulness meditációt gyakorolják, megváltozik az agyuk fizikai szerkezete, az agy új kapcsolatokat és utakat hoz létre, amelyek megváltoztatják gondolkodásunkat és reakcióinkat. Tudósok figyelemre méltó szerkezeti változásokat mutattak ki: Többek között a tanulásért, a memóriáért és az érzelmek szabályozásáért felelős területek megvastagodtak, miközben a stresszel és szorongással összefüggő területek zsugorodtak.





**Összességében a mindfulness tudományos háttere egyre szélesebb körű és erősödő bizonyítékokat mutat arra, hogy a rendszeres mindfulness gyakorlás számos előnnyel járhat az egyének számára a mentális és fizikai egészségük szempontjából.**

## **Mi az az MBSR?**

Jon Kabat-Zinn a Massachusettsi Egyetem Orvostudományi Karának professzora az elsők között kutatta és tesztelte a mindfulness módszereket a terápiás munka során és neki köszönhetjük az MBSR (mindfulness based stress reduction), azaz a mindfulness-alpú stresszcsökkentő program kidolgozását is, amelyet sikeresen alkalmaztak poszttraumás stressz rendellenességben szenvedő személyeknél is, többek között a Vietnamból visszatérő katonáknál. A mindfulness-alapú stresszcsökkentés (MBSR) egy olyan megközelítés, amely a mindfulness segítségével segíti az élet nehézségeivel, követelményeivel, stresszel és testi vagy mentális kihívásokkal küzdő embereket. Kezdőknek és haladóknak egyaránt kiválóan alkalmas módszer.

## **Mi az az MBCT?**

A mindfulness-alapú kognitív terápia módszerét (MBCT) 3 nemzetközileg elismert egyetem professzora állította össze: Mark Williams, John D. Teasdale, Zindel Segal. Úgy tervezték, hogy segítsen az ismétlődő súlyos depresszióban és a szorongásos zavarban szenvedőknek leküzdeni betegségüket. De a vizsgálati eredmények azt mutatják, hogy emellett más érzelmi-lelki problémák és testi fájdalmak elviselésében is segíthet.



**MBSR és MBCT  
tanfolyamok:  
[bagdibella.hu/tanfolyamok](http://bagdibella.hu/tanfolyamok)**

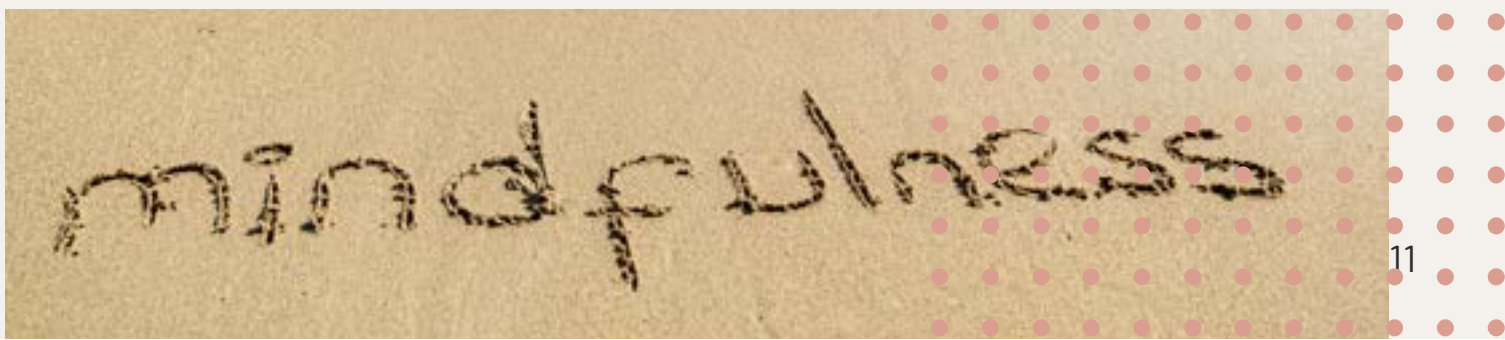


# Hogyan működik a gyakorlatban?

Az éber figyelem gyakorlása egyfelől arról szól, hogy szándékosan irányítjuk a figyelmünket a jelen pillanat tapasztalatai felé (legyen szó testi érzetről, gondolatokról, érzelmekről), ugyanakkor arról is szól, hogy észrevegyük, amikor elkalandozott a figyelmünk, vagy ha gondolataink valahova máshova vándoroltak. A gyakorlás ahhoz ad támogatást, hogy miként hozzuk vissza a tudatosságunkat az «itt és most»-ba. De számít a «hogyan» is. A figyelem, amit a jelen pillanatban történő tapasztalatok felé irányítunk, az egy barátságos, ítékezésmentes figyelem. A tudatos jelenlét végső soron arról szól, hogy változtatunk azon, ahogyan önmagunkhoz és a világhoz viszonyulunk. De nem úgy, hogy a gondolatainkat változtatjuk meg önmagunkról vagy másokról, hanem úgy, hogy másképp viszonyulunk ezekhez a gondolatokhoz: kíváncsian, együttérzően, elfogadóan

**Bármikor, amikor a figyelmedet a jelen pillanatra kíváncsisággal, nyitottsággal és/vagy elfogadással irányítod, akkor tudatos jelenlétet gyakorolsz. Ez bármikor megtörténhet, legyen az akár a figyelem arra, ahogyan ülsz, vagy járás közben a mozgásra, munka közben a légzésedre, vezetés közben az útra és a tájra, a fogyasztott ételekre vagy beszélgetés közben egy szeretett személy arcán megjelenő mosolyra.**

A mindfulness nem olyasmi, amit „meg kell szerezni” vagy el kell sajátítani. Ez már benned van – egy mély belső erőforrás, amely mindig, minden egyes pillanatban elérhető a számodra és türelmesen várja, hogy újra felébreszd és a tanulás, a növekedés és a gyógyulás szolgálatába állítsd.





## MINDFULNESS GYAKORLAT

# No, de akkor próbáljuk is ki mindezt!

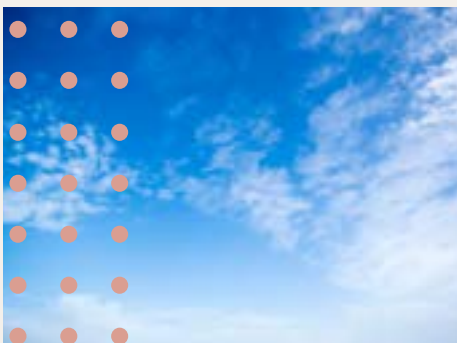
Következzen egy rövid, mindössze egy perces meditációs gyakorlat, amin magad is megtapasztalhatod a mindfulness érzését! Azt javaslom, elsőként olvasd el a gyakorlat lépéseit, majd végezd el őket egymás után!



1.

### Ülj le egy egyenes támlájú székbe!

Vidd a hátad kissé távolabb a szék hátuljától, hogy egyenes háttal tudj ülni. A lábaid legyenek a padlón. Csukd be a szemed vagy nézz le a földre magad elé!



2.

### Összpontosítsd a figyelmedet a lélegzetedre...

...ahogy az ki- és beáramlik a testedből. Figyeld meg a légzésedet anélkül, hogy bármi különös történést keresnél. Nem kell megváltoztatnod a légzésedet, csak kövesd a levegő útját be és ki...

3.

### Egy idő után elkalandozhat az elméd.

Amikor ezt észreveszed, gyengéden, de határozottan fordítsd vissza a figyelmedet a lélegzetedre. Az éber meditáció gyakorlásának központi eleme, hogy felismered, hogy az elméd elkalandozott, és visszatereled a figyelmedet anélkül, hogy kritizálnád magad.



4.

#### **Elméd végül megnyugszik, mint egy mozdulatlan tavacska – vagy nem.**

Még ha érzed is az abszolút mozdulatlanságot az csak múló állapot. Ha dühösnek vagy ingerültnek érzed magad, vedd észre, hogy ez is múlandó. Bármi is történik, csak hagyd, hogy úgy legyen, ahogy van. A gyakorlás lényege, hogy együtt vagyunk a tapasztalattal, anélkül, hogy ragaszkodnánk hozzá, vagy meg akarnánk változtatni.

5.

#### **Egy perc múlva nyisd ki a szemed és nézz körül újra a szobában.**

##### **Milyen volt? Hogy érzed most magad?**

Ez a rövid mindössze egy perces meditáció csak egy kis kóstoló volt ahhoz, amit megtapasztalhatsz, ha belevágsz a mindfulness gyakorlatok elsajátításába és rendszeres alkalmazásába az életedben.



A mindfulness legjobban tapasztalati úton, gyakorlással érthető meg. Sokat beszélhetünk az úszás technikájáról, de addig nem fogod igazán átérezni az élményt, amíg meg nem tapasztalod. Egy erre kiképzett mindfulness tanár sokat segíthet neked, ha úgy érzed, szükséged van rá.



# A mindfulness rendszeres gyakorlásának előnyei

- A szorongás, a depresszió és az ingerlékenység mind-mind csökken a rendszeres meditációval.
- A memória javul, a reakcióidők gyorsabbak, a mentális és fizikai állóképesség nő.
- A rendszeres meditálók emberi kapcsolatai jobbak és teljesebbek.
- Nemzetközi tanulmányok bizonyítják, hogy a meditáció csökkenti a krónikus stresszt kiváltó faktorokat, beleértve a magas vérnyomást is.
- A meditációról hatékonyan csökkenti az olyan súlyos állapotok hatását, mint a krónikus fájdalom és a rák, valamint még a kábítószer- és alkoholfüggőség enyhítésében is segíthet.
- Tanulmányok kimutatták, hogy a meditáció erősíti az immunrendszert, ezáltal segít leküzdeni a megfázást, az influenzát és más betegségeket is.

## **Tisztázzunk néhány félreértést is a mindfulnesssel kapcsolatban:**

- A mindfulness nem vallásos dolog, hanem egyszerűen egy mentális gyakorlat, ugyanakkor életmód is.
- Nem kell hozzá speciális helyet keresni (bárhol gyakorlhat, bármilyen helyzetben, akár most olvasás közben is) és nem szükséges speciális testtartás sem.
- Nem kell sokáig tartson, nincs szükség rá, hogy naponta órákig gyakorolj.
- Nem bonyolult és nem tudod elrontani. A lényeg, hogy csináld, nem az, hogy „tökéletesen” csináld.
- Gyakori tévhit, hogy a mindfulness következtében megtanulod elfogadni az elfogadhatatlant, vagy hogy lemondasz a céljaidról, de erről szó sincs.



A mindfulness révén tisztábban fogod látni a világot, bölcsebb és megfontoltabb lépéseket tudsz majd tenni és tudatosabban tudsz majd dönteni az életed kérdéseit illetően.

## De hogyan?



Bármilyen egyszerűen is hangzik, a tudatosság megváltoztatja az eseményekhez és tapasztalatokhoz való viszonyunkat, hozzájárul ahhoz, hogy több örömet és kevesebb szenvedést éljünk át, és megkönnyíti a valósággal való kapcsolatunkat. De hogyan teszi mindezt? Akkor tudunk igazán szenvedni, ha nemcsak a jelen fájdalmában vagyunk elmerülve, hanem a múltbeli problémák és a jövő lehetséges nehézségei is felemésztenek bennünket. Ha megtanulunk a «most»-ban ülni, megszabadulhatunk ezektől a gondolatok által létrehozott plusz terhektől, drasztikusan csökkentve szenvedésünket. Ugyanígy az éber figyelem, azaz a tudatos jelenlét, növeli a boldogság szintünket is – gyakorlatilag lehetetlen boldognak lenni, ha nem vagyunk kapcsolatban azokkal a tapasztalatokkal, amik örömet okoznak.

Azonban mindezt nem elég csupán egyszer-egyszer végezni. Bár már egyetlen gyakorlást követően is érezhetsz magadon pozitív hatásokat (például frissebbnek vagy nyugodtabbnak érezheted magad) a legideálisabb, ha rendszeresen gyakorolsz minden egyes nap. Kutatások szerint a tartós változáshoz legalább 8 heti rendszeres, napi szintű gyakorlás szükséges.



# Érzelmeid és gondolataid kezelése mindfulnesssel

Néha úgy érezheted a világ zúrós, bonyolult és nehézkes. Miközben munkahelyi vagy magánéleti nehézségekkel küzdesz és úgy érzed összecsapnak a fejed felett a hullámok, talán azt érezheted képtelen vagy megbirkózni ezzel és elegend van az egészből, ez már sok neked. Közben pedig talán látsz másokat, akik gond nélkül megbirkóznak hasonló vagy még nagyobb kihívást jelentő helyzetekkel.

- Miért van ez?
- Ők okosabbak?
- Erősebbek?
- Több támaszuk van?



Valójában egyik sem.

Talán pont ugyanazt élik át, mint te. Talán ők is úgy érzik néha, hogy nem tudnak megbirkózni ezzel és mindez túl sok nekik. Pont ugyanúgy, mint te. Ennek az az oka, hogy az egy-egy helyzettel kapcsolatos érzéseink relatívak. Azt már évtizedekkel ezelőtt bebizonyították a kutatások, hogy a gondolataink vezethetik hangulatunkat és érzelmeinket, azonban az 1980-as évektől már azt is tudjuk, hogy a folyamat fordítva is lezajlik: a hangulataink vezethetik gondolatainkat.

**Egy nehéz élethelyzetet nehezebbé tehet az, ahogyan megéled és ha a negatív érzelmeid miatt rossz döntéseket hozol, azzal tovább ronthatod a helyzetedet.**



Egy rövid ideig tartó szomorúság képes önmagából táplálkozni és boldogtalan gondolatokhoz vezetni azáltal, hogy a szomorúság szűrőjén keresztül kezded el látni és értelmezni a világot. Olyan ez, mintha az érzelmeidnek megfelelő szemüveget vennéd fel. Ha szerelmes vagy, felveszed a „szerelmes vagyok” szemüveget és mindent ez alapján értelmezel magad körül a világban. Ha gyászolsz, még a legszebb tavaszt is képes vagy borongósabbnak, szomorúbbnak látni a „gyász-szemüvegeden” keresztül.

Hasonló módon ha stresszesnek érzed magad, akkor ez a stressz is képes önmagából táplálkozni és még stresszesebbé, feszültebbé tenni téged.

A gondolataid érzéseket keltenek, az érzések impulzusokhoz vezetnek, amik pedig testi tüneteket okoznak, amik újabb gondolatokhoz vezetnek és így folytatódik tovább a kör.





Nem csak a gondolatok és a hangulatok táplálják egymást, hanem mindez a testedre is hatással van. Ennek az az oka, hogy az elme nem létezik elszigetelten, hanem a test alapvető része: mindketten folyamatosan érzelmi információkat osztanak meg egymással. A test érzéseinek nagy részét gondolataink és érzelmeink színezik és minden, amit gondolunk a testben zajló eseményektől függ. Ez egy összetett folyamat, azonban a kutatások azt mutatják, hogy az egész életszemléletünket megváltoztathatják a test apró változásai. Az olyan finom dolgok, mint a homlokráncolás, a mosolygás vagy a testtartás megváltoztatása drámai hatással lehet a hangulatra és az elmében kialakuló gondolatok minőségére is.

Az emberi elme azonban más, különösen, ha „megfoghatatlan” fenyegetésekről van szó, amelyek szorongást, stresszt, aggodalmat vagy ingerlékenységet válthatnak ki. Ha van valami, amitől félni vagy stresszelni kell – legyen az valós vagy képzelt –, akkor bekapcsolnak az ősi „harcolj vagy menekülj” reakcióink. Azonban még valami történik ilyenkor: az elménk elkezd túrni az emlékeinkben, hogy megpróbálja találni valamit, ami megmagyarázza, miért érzünk így.

**Tehát ha feszültek vagyunk vagy veszélyben érezzük magunkat, elménk feltárja az emlékeket, amikor a múltban fenyegetve éreztük magunkat, majd elkezd forgatókönyveket készíteni arról, hogy mi történhet a jövőben, ha nem tudjuk megmagyarázni, mi történik most.**

Emiatt azonban agy vészjelzéseit nemcsak a jelenlegi ijedtség, hanem a múltbeli fenyegetések és jövőbeli aggodalmak is elindíthatják. Ez egy pillanat alatt megtörténik, még mielőtt észrevennénk.



Ez az, amit sokan úgy hívnak „agyalás”, amikor csak pörögsz-pörögsz az érzéseiden, a megoldásokon, a lehetséges veszélyeken és ahelyett, hogy ez segítene neked megnyugodni és megoldást találni, gyakran még feszültebbnek érzed tőle magad.

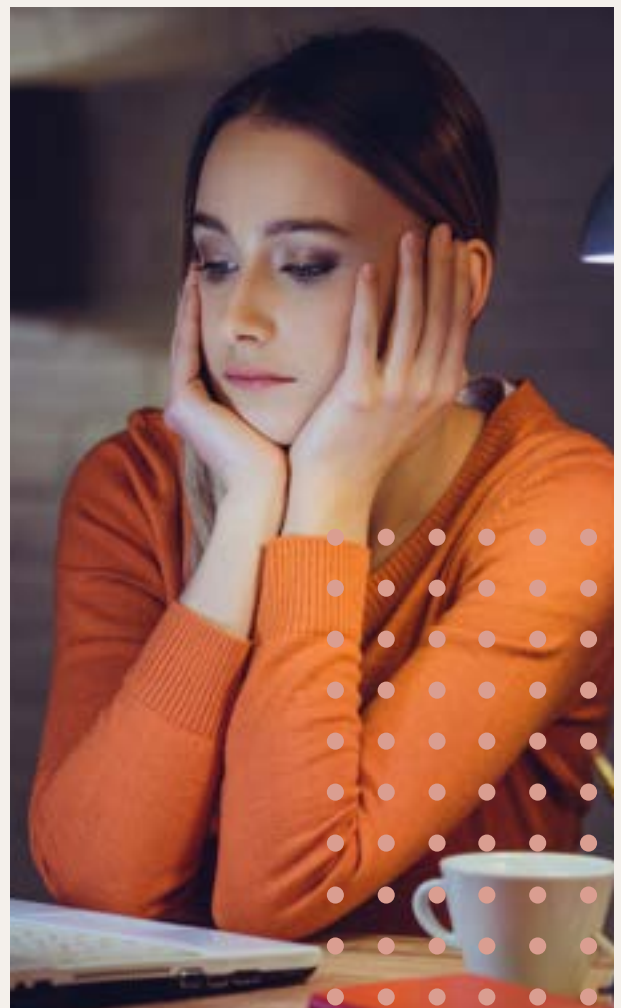
Az agy CT vizsgálata is megerősíti mindezt: azoknak, akiknek nagyon „rohanós” napjuk van sok tennivalóval, akik nehezen tudnak jelen lenni és annyira a célokra koncentrálnak hogy elveszítik a kapcsolatukat a külvilággal, az amygdalájuk folyamatosan „magas éberségben” van.

Tehát amikor mi, emberek elkezdünk a veszélyeken és a veszteségeinken „agyalni”, a küzdj vagy menekülj rendszerünk nem kapcsol ki, akkor sem, amikor a veszély már fent sem áll. Míg a gazella már nem fut tovább, ha nem üldözi az oroszlán, az emberek tovább futnak és folyamatosan az oroszlánra gondolnak közben.

Plusz még odaképzelnék egy nagy gödröt is, amibe futás közben talán beleeshetnek, meg egy tigrist, aki talán szemből támad majd.

Így lesz egy átmeneti reakciónkból egy múltó problémára tartós és zavaró helyzet, amiben pocsékul érezzük magunkat.

Ráadásul képesek vagyunk ezt számtalan érzéssel eljátszani. Ha például fáradtak vagyunk és megpróbáljuk kibogozni miért is vagyunk fáradtak, normális-e ez a mértékű fáradtság, mi lehet az oka, miért érezzük ezt – a sok gondolkodás végén még fáradtabbak leszünk és úgy érezzük, esetleg valami nagy baj van velünk.



Ha boldogtalannak érezzük magunkat, szintén beindul az agyalós „program”: „Mi a baj velem? Hol rontottam el? Miért követem el mindig ezeket a hibákat?” És a válaszoktól nem leszel sokkal boldogabb.

Jó hír, hogy minderre a pozitív érzéseink kapcsán is képesek vagyunk. Amikor például egy csodás nyaraláson veszel részt, ahol boldognak érzed magad, elégedett vagy, jókedvű. Mondjuk, ha a nyaralásod közben elmész étterembe, ahol pocsék az étel és nagy a tömeg, mit fogsz gondolni? Mivel éppen a „boldog vagyok, erős vagyok – program” fut az agyadban, ezeket a kis nehézségeket apró légygypiszoknak érzed majd a szélvédőn, mert a pozitív gondolataid is képesek erősíteni egymást.

**De, ha az agyalás káros akkor ne gondolkodjunk semmin? Vannak dolgok, amiket igenis át kell gondolni, amiket meg kell fontolni.**



Természetesen nem erről van szó. Az életben számos döntés van, amit meg kell fontolnunk, aminél végig kell néznünk a lehetőségeinket, át kell rágnunk merre menjünk tovább és meg kell hoznunk egy tudatos döntést. Azonban ebbe nem tartozik bele a saját érzéseink, helyzetünk felett való folyamatos aggódás, elemzés.

Az adott élethelyzetet kell mérlegelnünk, nem azt, hogyan érezzük magunkat tőle. Sokan azt hiszik, hogy ha eléggé aggódnak a boldogtalanságuk miatt, akkor végül megtalálják a megoldást. Kutatások azonban ennek az ellenkezőjét bizonyítják: valójában az agyalás csökkenti a problémamegoldó képességünket és eközben még az érzelmi nehézségeinket is növeli.



## Le lehet állítani ezt a folyamatot valahogy? Ezzel kapcsolatban van egy jó és egy rossz hírem.



### **A rossz hír:**

nem tudod megállítani, hogy egy élmény hatására elinduljon benned a rossz emlékek előhívása, a negatív párbeszéd magaddal vagy éppen az ítélező gondolkodás.



### **A jó hír:**

képes vagy megállítani azt, ami ezt követően történik.

**Megállíthatod, hogy az ördögi kör önmagából táplálkozzon és elindítsa a negatív gondolatok következő spirálját.**

Ezt úgy teheted meg, hogy ahelyett, hogy azonnali cselekvésbe fordulnál, megállhatsz és elgondolkozhatasz egy pillanatra. Az elméd nem csak gondolkodni képes. Tudatában lehet annak is, hogy gondolkodik. A tiszta tudatosság ezen formája lehetővé teszi, hogy közvetlenül megtapasztald a világot. Ez olyasvalami, ami nagyobb, mint a gondolkodás, ugyanis nem homályosítja el a gondolataid, érzéseid és érzelmeid. Ez az állapot olyan, mint egy magas hegy tetején egy kilátó, ahonnan sok-sok mérföldre elláthatsz. És innen fentről már nem is tűnnek olyan nagyok a problémáid.





MINDFULNESS GYAKORLAT

# Most próbáljuk ki mindezt a gyakorlatban!

Egy olyan gyakorlatot mutatok, amit nagyon fogsz élvezni majd, ez az ún. Csokoládé meditáció.



1.

Keress egy csokoládét – lehetőség szerint olyan fajtát, amit még soha nem kóstoltál, vagy olyat, amit mostanában nem ettél. Fontos, hogy olyan fajtát válassz, amit általában nem eszel vagy csak ritkán fogyasztasz.

2.

Nyisd ki a csomagot! Lélegezd be a csoki illatát! Érezd, ahogy átáramlik rajtad a csoki illata!

3.

Törj le egy darabot és nézd meg! Engedd, hogy a szemed befogadja a csokoládé kinézetét, nézd végig, minden egyes sarkát, a mintáját, minden részletét!!

4.

Tedd a csokit a szádba! Tartsd a nyelved hegyén és hagy, hogy megolvadjon! A csokoládénak több mint háromszáz különböző íze van, figyelj meg, érzel-e többféle ízt a szádban!

5.

Ha észreveszed, hogy elméd elkalandozik, miközben ezt teszed, egyszerűen csak vedd észre, hova ment, majd óvatosan kísérd vissza a jelen pillanatba.



**6.** Miután a csokoládé teljesen felolvadt nagyon lassan nyeld le és érezd, ahogy lecsepeg a torkodon.

**7.** Ismételd meg mindezt egy következő kocka csokoládéval!

- Hogy érzed most magad?
- Milyen élmény volt?
- Jobb íze volt a csokoládénak, mintha csak a szokásos gyors tempóban fogyasztanád?

Ez a kis (és igen élvezetes gyakorlat) jó példa arra, hogyan lehet egy megszokott tevékenységet új módon végezni és ezáltal eltérő élményt elérni, mint eddig. Vedd észre, hogy azáltal, hogy nem rohamtempóban kaptál be egy kocka csokoládét, egészen másként észlelted a csoki állagát, illatát, ízét. Új testi érzeteket és érzéseket éltél át, pedig csak egyetlen apróságon változtattál.

A mindfulness hatása pontosan ugyanez. Változtatsz egy apróságon és pillangószárny- effektushoz hasonlóan az érzéseid, a tapasztalásaid is megváltoznak.





# Mindfulness a mindennapokban

**Mit kell megtanulnod ahhoz, hogy magas szinten tudd alkalmazni a mindfulness módszereit a mindennapokban?**

Tarts velem a 7 napos kihíváson, ahol 1 héten át minden nap gyakorlatokkal és tanácsokkal segítek neked a tudatosabbá válásban és a mindfulness erejének megtapasztalásában!

**Kövessd a leveleket az elkövetkező 7 napban!**

Amennyiben nem az oldalamról töltötted le ezt az e-könyvet, és érdekel a 7 napos kihívás,

**[Iratkozz fel itt >>](#)**

Én melletted állok.

**Sok szeretettel,  
Bagdi Bella**

pszichológus  
mindfulness tanár (MBSR, MBCT, MBA)  
pozitív pszichológia coach

