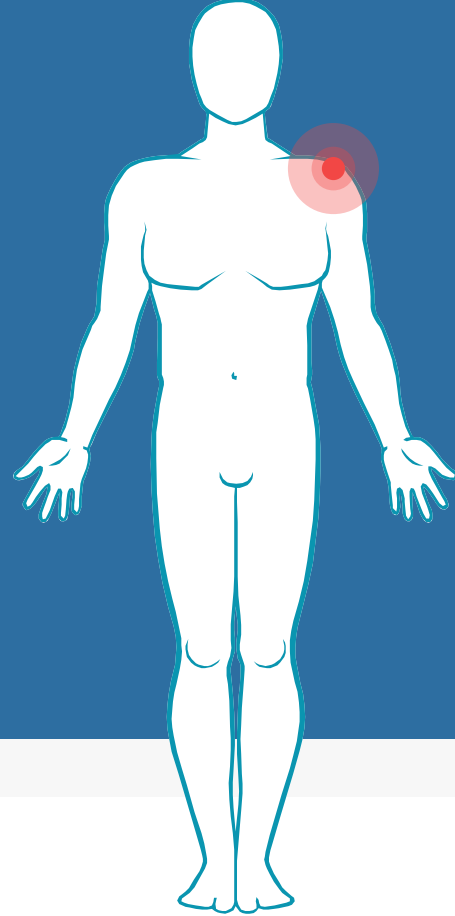


On-Call

Materiały cyfrowe

Korzyści płynące z
bycia uważnym



Przedstawienie pojęcia mindfulness

- Mindfulness, czyli trening uważności to zdolność do skupienia się na jednej rzeczy bez innych myśli i uczuć, które zaczynają nam przeszkadzać. Może nam się wydawać, że "łatwiej powiedzieć niż zrobić", szczególnie wtedy, gdy jesteśmy tak przyzwyczajeni do wielozadaniowości w dzisiejszym społeczeństwie o dynamicznym tempie. Uważność polega na tym, by pozostawać spokojnym i znajdować chwile spokoju, nawet w zgiełku codzienności.



Korzyści płynące z treningu uważności

- Trening uważności ma wiele korzyści dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia.
- Należą do nich m.in:
 - Zmniejszenie stresu
 - To czyni nas lepszymi ludźmi.
 - Pomaga zmniejszyć uczucie samotności osób starszych.



Techniki praktykowania uważności

- Istnieje wiele różnych technik, które możesz próbować by ćwiczyć uważność w swoim codziennym życiu.
- Oto kilka technik:
 - Świadome oddychanie
 - Świadome jedzenie
 - Świadome chodzenie



Świadome oddychanie

- Świadome oddychanie polega na nieruchomym siedzeniu, w cichej atmosferze i zwróceniu uwagi umysłu na oddech.
- Skupiając się na oddechu, nasz mózg dba o to, aby być bardziej świadomym swojego otoczenia i być bardziej "obecny" w codziennym życiu.
- Jest to skuteczna metoda na pokonanie niektórych poznawczych, emocjonalnych i behawioralnych symptomów stresu.



Świadome oddychanie

- ▶ Ten krótki film poprowadzi Cię przez 3-minutowe ćwiczenie oddechowe:
<https://youtu.be/SEfs5TJZ6Nk>
- ▶ Ten film wideo stanowi dobre wprowadzenie do świadomego oddychania, a to ćwiczenie można wydłużyć do 5 lub 10 minut.
- ▶ Z regularną praktyką, można zaangażować się w dłuższe epizody świadomego oddychania, to wideo jest dobrym początkiem, aby wprowadzić Cię do tej techniki.



Świadome jedzenie

- Świadome jedzenie jest techniką, która pomaga Ci uzyskać kontrolę nad swoimi nawykami żywieniowymi.
- Wykazano, że sprzyja ona odchudzaniu, redukuje nadmierne jedzenie i pomaga w lepszym samopoczuciu.
- Nie należy go jednak interpretować jako diety.
- Z świadomym jedzeniem, jesteś bardziej świadomy tego, ile jesz i masz tendencję do zaprzestania jedzenia, kiedy jesteś pełny, zamiast zjadać zbyt dużo, aby zakończyć duży posiłek.



Świadome jedzenie



Świadome jedzenie obejmuje następujące techniki:

- jedzenie powoli i bez odwracania uwagi;
- jedzenie tylko w przypadku odczuwania głodu fizycznego oraz tylko do momentu uczucia pełności;
- rozróżnienie między prawdziwym głodem, a bodźcami który powoduje, że jemy bez powodu;
- angażowanie zmysłów poprzez zauważanie kolorów, zapachów, dźwięków, tekstur i smaków;
- uczenie się radzenia sobie z poczuciem winy i lękiem przed jedzeniem;
- jedzenie w celu utrzymania ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia;
- Zauważenie wpływu jedzenia na Twoje uczucia i sylwetkę;
- docenianie jedzenia.

Świadome chodzenie

- Świadome chodzenie jest prostą techniką, którą możesz ćwiczyć, aby wnieść więcej świadomości do swojej codziennej rutyny.
- Jest to bardzo skuteczna metoda praktykowania świadomości, polegająca na zwróceniu uwagi na chodzenie.



Świadome chodzenie

- Świadome chodzenie jest tak proste, jak zachowanie świadomości faktu, że chodzisz.
- Możesz spróbować być świadomy każdego kroku.
- Możesz zharmonizować chodzenie z oddychaniem.
- Możesz zwrócić uwagę na dźwięki wokół siebie.
- Jeśli chodzisz w domu, możesz zauważyć skrzypienie w deskach podłogowych.
- Jeśli spróbujesz zrobić te wszystkie rzeczy na raz, wylądujesz w błędnym kole. Więc najlepiej jest osiedlić się na jeden lub dwa sposoby, aby wykonać tę praktykę.



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095