

Mokymų „Dėmesingu įsisamoninimu (MBSR) grįstas streso valdymas“

Metodinė priemonė

Skirta projekto „Panevėžio regiono viešųjų bibliotekų darbuotojų psichologinio atsparumo įgūdžių ir socialinių-emocinių kompetencijų stiprinimas pasitelkiant kultūros ir meno intervencijas“ (kodas S-161) mokymų dalyviams – Panevėžio regiono viešųjų bibliotekų darbuotojams.

Organizatorė – Panevėžio apskrities Gabrielės Petkevičaitės-Bitės viešoji biblioteka

Projektas finansuojamas Sveikatos apsaugos ministerijos administruojamo Visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis

Metodinę priemonę parengė Lina Bagdonavičienė, sertifikuota *mindfulness* mokytoja, psichologė, psichoterapeutė

TURINYS

- Ižanga
- Mindfulness* terminų sąvokos
- Mindfulness* meditacijos
- I savaitė
- II savaitė
- III savaitė
- IV savaitė
- V savaitė
- VI savaitė
- VII savaitė
- VIII savaitė
- Priedai
- Literatūros sąrašas

IŽANGA

LR sveikatos sistemos įstatyme sveikata apibrėžiama ne tik ligų ir fizinių defektų nebuvimas, bet ir asmens bei visuomenės dvasinė ir socialinė gerovė. Gebėjimas pripažinti, kad sveikatos būklė priklauso ir nuo mūsų elgesio, leidžia suvokti, kaip galime prisidėti prevenciškai patys pasirūpindami fizine ir psichikos gerove. Persiorientuodami į prevencišką elgesį išmoksime dėti daugiau pastangų rūpinantis savo fizine ir psichikos sveikata tam, kad nereikėtų taisyti, ką mūsų blogi įpročiai ar nežinojimas, baimė išvelgti tai, ko nenorime įsisąmoninti, veiklos stoka, susijusi su rūpinimusi savimi, suformuoja gyvenimo tėkmėje. Mums svarbu mokytis, kad suprastume, jog reikia koreguoti ne padarinius, bet kurti savo gyvenimo įpročius ir mokytis gyventi taip, kad turėtume pasekmes, kurios mus veiktų funkciškai.

Psichologinis atsparumas padeda susitvarkyti su netikėtais įvykiais, kurių pasitaiko kiekvieno žmogaus gyvenime. Psichologinį atsparumą itin svarbu lavinti. Vienas iš būdų – *Mindfulness* grįsta streso valdymo metodika.

SU *MINDFULNESS* PRAKTIKŲ PAGALBA LAVINAMA

- Dėmesingumas, koncentracija, decentracija;
- minčių, emocijų/jausmų, kūno pojūčių, impulsų veikti įsisąmoninimas;
- sugebėjimas funkcionuoti buvimo, o ne veikimo, režimu;
- gebėjimas išbūti su diskomfortą keliančiomis patirtimis, dėl ko kinta emocijos;
- kūno (tokio, koks jis yra) ir kūno pojūčių (tokių, kokius jaučiame) pripažinimas/priėmimas.

MINDFULNESS PRAKTIKAVIMAS

- Išmoko būti „čia ir dabar“, „šią akimirką“, atsijungti nuo nuolatinio veikimo režimo;
- moko saugiai išgyventi nemalonias mintis, jausmus, kūno pojūčius;
- moko įsisąmoninti savo vengiantį elgesį;
- stiprina savivoką, ugdo savirefleksinius įgūdžius;
- įgaunamas didesnis atsparumas reaguojant į nemalonias patirtis, galimybė tapti mažiau pažeidžiamais;
- išmokstama stebėti savo minčių turinį;
- suformuojamas objektyvus kontaktas su pasauliu;

- išugdomas suvokimas, kad viskas kinta (mintys, emocijos, kūno pojūčiai, impulsai veikti) ir tai galima (mokomasi) priimti kaip įprastą funkcionavimo procesą;
- įgyjama daugiau emocinės pusiausvyros;
- patiriama daugiau ramybės ir stabilumo;
- išmokoma save priimti ir atjausti;
- stabilizuojami santykiai su žmonėmis naudojant geresnius komunikavimo įgūdžius, atjautą, supratimą, neutralumą, geranoriškumą;
- efektyviau naudojami protiniai, emociniai, fiziniai organizmo resursai;
- gerėja darbingumas, mažėja streso, auga pasitenkinimas gyvenimu.

BUVIMO BŪSENA

Žmogus didžiąją laiko dalį funkcionuoja autopilotu – veiksmo režimu, be esamo momento sensorinių patirčių įsisąmoninimo, patiria daug įtampos bei streso. Kuo daugiau išmokstame funkcionuoti buvimo režimu, tuo dažniau pavyksta kontroliuoti automatinę reagavimą, veikimo režimą ir sumažinti įtampą, nerimą, patirti daugiau emocinio stabilumo. Kaip tai praktikuoti?

- Lavinant gebėjimą dėmesį sąmoningai perkelti į esamą momentą;
- lavinant įgūdį įsisąmoninti kvėpavimą toje kūno vietoje, kur geriausiai jaučiamas kvėpavimas, tuo metu, kai apsisprendžiama atlikti praktiką;
- lavinant priimantį, neutralų, geranorišką, smalsų, švelnų, neįtemptą požiūrį į save ir aplinką;
- lavinant patirčių kaip įvykių mūsų suvokimo lauke įsisąmoninimą;
- buvimo režimas praktikuojamas per meditacijas (kvėpavimo, kūno skenavimo, sėdėjimo ir kt.);
- praktikos atliekamos lengvai įsisąmoninant kvėpavimą, kūno pojūčius, švelnų dėmesingumo perkėlimą, kai jis nuklysta (mažina įtampą, suteikia daugiau vidinės ramybės);
- valingas dėmesio nukreipimas į pasirinktą objektą;
- kvėpavimo ir kūno įsisąmoninimo su atrama, kaip inkaro susieti su realybe, naudojimas.

MINDFULNESS TERMINŲ SAŲVOKOS

Aversija – noras, paskata išvengti, pabėgti, atsikratyti reiškinių, kuriuos mes priimame kaip nemalonių.

Automatinės mintys – minčių srautas, kylantis šalia vienas kito, šalia ryškesnio minčių srauto. Automatinės mintys kyla teksto ar vaizdo pavidalu, ar ir teksto/vaizdo tuo pat metu. Automatinės mintys kyla spontaniškai – tai ne apmąstymų ar valios pastangų rezultatas. Neįsisąmoninę automatinę minčių jas galime vertinti kaip teisingas, nors taip gali nebūti.

Automatinis pilotas – veikimas ir gyvenimas neįsisąmoninant realybės atnaujintu suvokimu ir funkcionavimas remiantis automatinėmis mintimis, anksčiau išmoktomis reakcijomis.

Išminties pauzė – pauzė tarp impulso veikti ir reagavimo.

Dėmesingi judesiai – kūno judesiai įsisąmoninant jų sukeliamus pojūčius, mintis, emocijas ir savo elgesį tuo metu.

Dėmesingas dialogas – žodinis bendravimas tarp 2 asmenų. Išklauses kalbančiojo, klausytojas prieš sureaguodamas padaro išminties pauzę ir tik apsisprendęs, ką nori pasakyti, išsako savo teiginį.

Kalbantysis kalba, įsisąmonindamas savo kalbą, kūno padėtį, impulsus veikti/kalbėti, emocijas, elgesį. Klausantysis dėmesingai klauso, įsisąmonindamas savo vidinį dialogą, kūno padėtį, impulsus veikti, elgesį, nuoširdžiai klausydamas bei bandydamas suprasti, ką kalbantysis sako.

Dėmesingas valgymas – valgymas panaudojant pojūčius dėmesingai, kuo pilniau įsisąmoninant patirtis, susijusias su valgymu, prieš valgymą, valgant ir po to, stebint emocijas, impulsus, kūno pojūčius.

Formali praktika – praktika, kai specialiai apsisprendžiame atlikti vieną iš *mindfulness* praktikų.

Neformali praktika – kasdienių veiklų atlikimas įsisąmoninant (išjungiant automatinį pilotą), buvimo režimu.

Mąstymo klaidos – neracionalus, nelogiškas mąstymas, atsirandantis automatiškai reaguojant į išorinius ir vidinius stimulus, atsiradęs dėl disfunkcinių patirčių istorijoje.

Mindfulness (dėmesingas įsisąmoninimas) – neutralus tęstinis esamo laiko momento įsisąmoninimas. Jį praktikuodami išmokstame atpažinti savo mintis, jausmus, kūno pojūčius, impulsus ir elgesį tuo metu, kai jie atsiranda, nepereidami į įprastas automatines reakcijas. Atidumas tam, ką išgyvename.

Mindfulness meditacija – savireguliacinė praktika, treniruojanti dėmesingumą ir įsisąmoninimą, siekiant valingai kontroliuoti protą, lavinti įgūdžius, ramybę, mąstymo skaidrumas, koncentracija.

Naujoko protas – gebėjimas pažvelgti į realybę, išjungiant automatinį pilotą, tarsi matant pirmą kartą.

Ruminavimas – įkyrus mąstymas, susijęs su perteklinėmis, pasikartojančiomis mintimis.

3 ŽINGSNIŲ KVĖPAVIMO MEDITACIJA

Moko greitai tiesiogiai pajauti kūną ir kvėpavimą.

Moko stabtelėti ir įsisąmoninti mintis, emocijas, kūno pojūčius, impulsus veikti.

Moko naudoti kvėpavimą kaip priemonę nusiramimui ir įsisąmoninimui.

Moko išmintingai stabtelėti prieš sureaguojant.

Moko išmintingo atsako į išorinius ir vidinius stimulus.

Moko priimti realybę tokią, kokia ji yra.

Struktūra:

Kūno pajautimas.

Įsisąmoninimas savo minčių, emocijų, kūno pojūčių, impulsų veikti (naudojant savirefleksinius klausimus: ką aš dabar galvoju, kokias emocijas patiriu, kokius kūno pojūčius, impulsus veikti).

Kvėpavimo kelio stebėjimas tiek ilgai, kol emocijos pradeda rimti.

Atnaujinamas įsisąmoninimas savo minčių, emocijų, kūno pojūčių, impulsų veikti po kvėpavimo įsisąmoninimo (naudojant savirefleksinius klausimus).

Užbaigimas (įsisąmonintas apsisprendimas baigti praktiką).

KVĒPAVIMO MEDITACIJA

Moko tiesiogiai pajusti kvėpavimo sukeltus pojūčius.
Moko valingai spręsti, kur nukreipiame dėmesį.
Moko geranoriškumo veiksmingai tvarkantis su dėmesio nukrypimais.
Moko priimti realybę tokią, kokia ji yra.

Struktūra:

Atsisėdimas, kūno pajautimas.
Neutralus kvėpavimo stebėjimas kūne.
Kvėpavimo nosies šnervėse stebėjimas.
Kvėpavimo gerklėje stebėjimas.
Kvėpavimo krūtinės ąštoje stebėjimas.
Kvėpavimo pilve stebėjimas.
Kvėpavimo stebėjimas toje kūno vietoje, kur geriausiai jaučiamas kvėpavimas.
Dėmesingas kvėpavimas ir viso kūno pajautimas.
Užbaigimas.

KŪNO SKENAVIMO MEDITACIJA

Moko tiesiogiai pajauti kūno pojūčius.
Moko valingai spręsti, kur nukreipiame dėmesį.
Moko geranoriškumo veiksmingai tvarkantis su dėmesio nukrypimais.
Moko priimti realybę tokią, kokia ji yra.

Struktūra:

Atsisėdimas, viso kūno pajautimas.
Dėmesingas kvėpavimas.
Pojūčių kojose stebėjimas.
Pojūčių liemenyje stebėjimas.
Pojūčių rankose stebėjimas.
Pojūčių galvoje stebėjimas.
Viso kūno pajautimas.
Užbaigimas.

SĖDĖJIMO MEDITACIJA

Lavina gebėjimą būti su kūno patiriamais pojūčiais.
Moko žvelgti į patiriamus išgyvenimus geranoriškai.
Moko nurimti ir nuraminti protą.
Moko naujo santykio su patiriamais išgyvenimais.
Lavina gebėjimą pastebėti, kaip veikia mūsų protas.

Struktūra:

Atsisėdimas, kūno pajautimas.
Dėmesingas kvėpavimas.
Kūno pojūčių stebėjimas.

Garsų stebėjimas.
Minčių ir emocijų stebėjimas.
Atviras dėmesingumas.
Dėmesingas kvėpavimas ir viso kūno pajautimas.
Užbaigimas.

I SAVAITĖ

Mindfulness (dėmesingumas, įsisąmoninimas, sąmoningumas, dėmesingumo ir įsisąmoninimo praktika, atida, skaidrus protas) – neutralus tęstinis esamojo laiko momento įsisąmoninimas, kurį praktikuodami išmokstame atpažinti savo mintis, jausmus, kūno pojūčius ir elgesį tuo metu, kai jis atsiranda, nepereidami į įprastas automatines reakcijas.

Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo pagrindiniai aspektai:

- a) tikslingumas (valingai koncentruojame dėmesį į tam tikrus patyrimo aspektus);
- b) dėmesingumas grąžinamas į esamą momentą (kai nukrypsta į praeities įvykius arba ateitį, valingai dėmesį grąžiname į dabartines patirtis);
- c) mokymasis atpažinti vertinimą, kritikavimą, teisimą (neutralus stebėjimas ir dėmesingo įsisąmoninimo procesas pripažįstant/priimant tai, kas vyksta).

Automatinis pilotas – proto būseną, kurioje protas veikia be esamo momento sensorinių patirčių įsisąmoninimo.

SAVARANKIŠKOS UŽDUOTYS

1. Kūno skenavimo meditacija kartą per dieną, 6 dienas per savaitę.
2. 9 taškų pratimas.
3. Perskaityti Aukštupio ir Žemupio istoriją.
4. Bent vienas dėmesingo valgymo kartas per savaitę (arba 5 minutės kiekvieno valgymo metu).

II SAVAITĖ

Tai, kaip mes matome pasaulį, ne visuomet yra realus jo vaizdas. Į pasaulį reaguojame per suvokimo filtrą, kurį suformuoja mūsų gyvenimo istorija, genetika, asmeninės patirtys, įsitikinimai, vertybės, išsilavinimas, mus supantys žmonės. Žmogus reaguoja ne į įvykius, bet į jų interpretacijas. Išlavinę įgūdžius pažvelgti už mūsų suvokimo ribų, išmokstame suprasti jų egzistavimą, galime išmokti matyti objektyvesnę realybę ir praplėsti suvokimo ribas.

Mūsų interpretacijos, reaguojant į išorinius ir vidinius stimulus, priklauso ne tik nuo paties įvykio, tačiau ir nuo prasmės, kurią jam suteikiame. Protas nuolatos produkuoja mintis apie tai, kas vyksta išoriniame ir vidiniame gyvenime. Mintys yra proto produktas. Taip, kaip plaučiai produkuoja kvėpavimą be mūsų įsikišimo, taip ir protas – mūsų mintis. Šios gali būti teksto ir vaizdo arba ir teksto/vaizdo pavidalu. Mintys, kurias produkuoja mūsų protas, ne visuomet yra faktas. Kilus minčiai „aš esu ežys“ suvokiame, kad tai tik mintis – ne faktas. Mintis gali būti tik mintis. Problema ji tampa tada, kai pradėdame ja tikėti – tai gali sukelti stiprias emocijas, kūno pojūčius ir koreguoti mūsų elgesį. Priklausomai nuo to, kaip tą mintį interpretuojame.

SAVARANKIŠKOS UŽDUOTYS

1. Kūno skenavimo praktika kasdien.
2. 10 minučių dėmesingo kvėpavimo praktika kasdien.

3. Dėmesingo žiūrėjimo pratimas kasdien.
4. Malonių įvykių patirčių stebėjimas ir žurnalo pildymas.
5. Dėmesingas vieno kasdienio užsiėmimo atlikimas.

III SAVAITĖ

Žmogui gana sudėtinga išlaikyti dėmesį vienoje vietoje ilgiau negu kelias sekundes, mūsų protas nuolatos klaidžioja, reaguodamas į išorinius ir vidinius stimulus. Jei mūsų mintys katastrofizuoja ateitį, tai gali mums kelti nerimo, baimės emocijų. Mums nereikia ypatingų pastangų pastebėti grėsmę – organizmas reaguoja į visas patirtis, kurias mano esant grėsmingas. Psichika stengiasi visais būdais mus apsaugoti – ar tai realios patirtys, ar įsivaizduojamos. Minčių klaidžiojimas į praeities prisiminimus gali sukelti liūdesio, nusivylimo, kaltės ir kitus jausmus. Sunkiau pastebėti įvykius, kurie teikia malonius jausmus. Praktikuojant *mindfulness*, praktikomis galime išlavinti įgūdį stebėti visas patirtis: negatyvias, neutralias ir pozityvias. Malonių įvykių registravimo praktika padeda fiksuoti pozityvias patirtis – taip išlaviname įgūdį stebėti pozityvius stimulus tiek vidiniame, tiek išoriniame gyvenime ir gebėjimą pabūti tose patirtyse ilgiau jas prisimenant. Mokomės protu plėtoti pozityvias patirtis. Dėmesingo žiūrėjimo praktika padeda išlavinti įgūdį dėmesingai stebėti tai, ką matome šią akimirką. Praktikuodami skirtingus žiūrėjimo būdus, patyrimo būdu vis atnaujiname pažinimą, pastebėdami tai, ko išsyk nežvelgėme. Patyręs itin daug sunkių patirčių, žmogus automatiškai nesąmoningai panyra į vidinį gyvenimą, kuriame gali patirti itin daug neigiamų jausmų. Dėmesingo žiūrėjimo praktikos leidžia valingai dėmesį perkelti į išorinį gyvenimą, dėmesingų judesių praktika moko įsisąmoninti kūno sukeltus pojūčius, emocijas bei mintis, kai jos atsiranda. Visos praktikos kartu didina įsitraukimo į gyvenimą jausmą.

Praktikuodami *mindfulness* išlaviname įgūdį dėmesį perkelti į šią akimirką tiek, kiek pavyksta.

Mindfulness praktikos, gana greitai mokančios dėmesį perkelti į dabartį:

- dėmesingas kvėpavimas;
- dėmesingi judesiai (svarbus aspektas – praktikas atlikti gerbiant savo kūno ribas, fizines galimybes);
- trijų žingsnių kvėpavimo pauzė.

SAVARANKIŠKOS UŽDUOTYS

1. Dėmesingi judesiai kiekvieną dieną (ilgesnės praktikos kas antrą dieną);
2. kūno skenavimas kas antrą dieną;
3. nemalonių įvykių kalendoriaus pildymas;
4. dėmesingas kvėpavimas 15 min. per dieną;
5. atsitiktinių momentų įsisąmoninimas įprastų užsiėmimų metu. Ką pastebite? Ar veikia autopilotas? Ar kas nors kelia nerimą? Ar ko nors norisi vengti?
6. Trijų minučių kvėpavimo pauzės meditacija (3 kartus per dieną).

IV SAVAITĖ

Stresas sąlygoja širdies darbo, griaučių raumenų įtampos pokyčius, nervų ir imuninės sistemos pokyčius. Išoriniai ir vidiniai stresoriai lemia mūsų vertinimą ir suvokimą. Įjungia „kovok/bėk/sustink“ reakcijas. Ilgesnį laiką patiriant stresą vystosi fizinis išsekimas, entuziazmo praradimas, daug kitų ligų bei sutrikimų. Praktikuodami *mindfulness* išmokstame valdyti savo streso reakcijas. Pasitelkus kvėpavimo įsisąmoninimo praktikas, emocijų valdymo ir problemų

sprendimo strategijas, matomos naujos galimybės, auga pasitikėjimas, greičiau atgaunama psichinė pusiausvyra.

Aversija – noras, paskata išvengti, pabėgti, atsikratyti reiškinių, kuriuos mes priimame kaip nemalonus. Patirdami neigiamas emocijas ir neįsisąmonintai neigiamai į jas reaguodami, pasineriame į vidinę kovą, kuri dar labiau veikia neigiamą būseną. Su *mindfulness* praktikų pagalba išmokstame atsisakyti aversinio atsako ir, dėmesingu būdu priimdami emociją, kurią patiriame tą akimirką, mes ją integruojame, leidžiame būti. Leisdami būti emocijai, prie jos neprisirišame ir tokiu būdu nestipriname, todėl išvengiame kentėjimo, atsirandančio dėl reakcijos į skausmą arba diskomfortą, taupome savo resursus ir pasiliegame galimybę greitai pasijausti geriau. Nemalonių įvykių praktika gali mums priminti, kaip svarbu stebėti, kiek dieną patiriame įvykių, kurie mums sukelia diskomfortą, skausmą, ir kaip nelengva emociškai šias patirtis priimti. Taip pat kodėl svarbu praktikos ir tikslingai lavinti savistabą, leidžiančią didinti dėmesingų stabtelėjimų kiekį dieną, turint tikslą pasirūpinti savimi.

Kentėjimas – tai skausmas arba diskomfortas, padaugintas iš mūsų reakcijos į jį (neigimo, nepriėmimo, priešinimosi). Skausmo ar diskomforto išvengti neįmanoma, jis lydi visą gyvenimą, tačiau mes galime nepasinerinti į kentėjimą, tyliai/garsiai kartodami mintis apie įvykius, sukeliančius emocinę kančią.

Pagrindiniai kognityviniai ir elgesio mechanizmai, padedantys išsivystyti pablogėjusiai nuotaikai:

- įkyrus negatyvus galvojimas (ruminavimas), savikritiškas, pasikartojantis susikoncentravimas į save, negatyvus ir užsitęsęs procesas;
- patirties vengimas – pastangos išvengti diskomfortą keliančių patirčių, minčių, emocijų, kūno pojūčių.

Kai veikiame autopilotu ir patiriame neigiamus išgyvenimus, mūsų protas nesąmoningai jau gali būti pradėjęs sukurti automatines mintis (tekstą, vaizdus) apie situacijas, kurios ir sukėlė mums dabartines neigiamas emocijas. Praktikuodami *mindfulness* dieną tikslingai atjunginėjame autopilotą. Išlavinę įgūdį rytą, tik pabudus, imtis *mindfulness* meditacinių praktikų, galime išlavinti gebėjimą pasirūpinti savimi kiekvieną dieną. Taip mažėja tikimybė autopilotui sukurti neigiamą informaciją (kuri gali būti psichikos neperdirbta), įsisąmoninti mąstymo tendencingumą ir jį keisti.

SAVARANKIŠKOS UŽDUOTYS

1. Kūno skenavimas kas antrą dieną;
2. dėmesingi judesiai kas antrą dieną;
3. sėdimoji meditacija kiekvieną dieną;
4. perskaityti tekstą „21 būdas sumažinti darbo dieną patiriamą stresą“;
5. atkreipti dėmesį į savo streso reakcijas, kol kas nemėginant jų kaip nors keisti.

V SAVAITĖ

Dalį žmogaus kančios sukelia taisyklės, kuriomis vadovaujamės manydami, kad mes/kiti žmonės turi tam tikru būdu elgtis, mąstyti, jausti, kad pasaulis yra/turi būti. Kiekvienas žmogus turi savo taisyklės – tuo mes esame unikalūs. Šios taisyklės gali gana stipriai apsunkinti mūsų funkcionavimą. Jei maniškės kirsis su kito žmogaus taisyklėmis ir aš nemokėsiu priimti kito žmogaus su jo taisyklėmis, o šis negebės priimti manęs su manosiomis – mums bus gana sunku bendrauti. Dar sudėtingiau, kai bandome savo taisyklės primesti kitam žmogui arba jis nori primesti mums, kai nesame pasiruošę to priimti. Nėra vienos tiesos. Kiekvienas žmogus turi savo objektyvią tiesą (dėl savo gyvenimo patirčių), ir kai mes išmokstame priimti kito žmogaus tiesą kaip jo, ir tiek, mes galime pajauti palengvėjimą. Kai išmokstame savo tiesos nepiršti kitam, leisti sau ją turėti, irgi patiriame palengvėjimą. Išmokus atpažinti taisyklės, kuriomis mes ar kiti

vadovaujasi, kurios mus verčia kentėti, mes galime išmokti su atjauta priimti tai, ko negalime pakeisti. Išmokti dėti pastangas situacijose, kuriose galime kažką pakeisti, ir drąsiai keisti, kas nuo mūsų priklauso, yra vertybiškai svarbu.

Patirdamas stiprias emocijas žmogus linkęs vengti šių emocijų, o tai dar labiau skatina vidinę kančią. RAIN praktika moko, kaip elgtis patiriant stiprias emocijas.

1. Atpažinti stiprias emocijas;
2. jas pripažinti ir priimti (galima sau pasakyti: „Aš priimu savo baimę, pyktį, gėdą”);
3. leisti emocijai užplūsti mūsų kūną ir psichiką. Tuomet patyrinėkime kūną, emocijas, mintis;
4. nesusitapatinkime su tuo, ką patiriame, leiskime susikurti erdvę tarp savęs kaip žmogaus ir patirties, kurią šią akimirką išgyvenu.

SAVARANKIŠKOS UŽDUOTYS

1. Sėdėjimo meditacija kas antrą dieną, kitomis dienomis – dėmesingi judesiai arba kūno skenavimas.
2. Kasdien stebėti, ar egzistuoja tarpelis tarp stresą keliančio įvykio ir reakcijos, ir ar tai pastebėję liekame susitelkę ir nereaguojame automatiškai. Tarsi stabtelime ir patyrinėjame, ar stresas gali būti valdomas, kai išliekate susikaupę ir neskubate reaguoti.
3. Užpildyti sunkių emocijų klausimyną.

VI SAVAITĖ

Mūsų protas nuolat suteikia prasmę tam, kas ateina iš mūsų pojūčių, atsirandančių reaguojant į išorinius ir vidinius stimulus. Prasmė, kurią suteikiame įvykiams, dažnai yra pagrįsta tik trumpa informacijos atkarpa. Mūsų protas linkęs daryti išvadas pasitelkdamas tą mažą dalį informacijos, kurią žinome, o suteikta prasmė dažnai nesiremia tik faktais, todėl paprastai neatspindi tikro vaizdo (to, kas vyksta iš tiesų), nes jeigu mes jau žinome, nebekeltume klausimų, paneigiančių mūsų žinojimą, kuris ne visuomet yra objektyvus faktas. Mes galime išmokti atnaujinti prasmę, gaudami vis naujos informacijos. Procesų ir fakto, kad suteikiame prasmę žinodami tik dalį informacijos, mes nesuprantame, jei neturime įgūdžių tai žinoti ir atpažinti. Todėl gyvenimą matome kaip suprantame, bet ne tokį, koks yra iš tiesų. Kada susimaišo mintys su emocijomis, pirmosios tampa įtikinamos ir jų nėra lengva vertinti tik kaip mintis. Mintys tampa objektyvia mūsų tiesa. Mokydamiesi stebėti, kas vyksta psichikoje, išmokstame kelti klausimus savo žinojimui, išsiugdome gebėjimus, padedančius pastebėti mąstymo klaidas, ugdančius geranoriškumą savo minčių keistumui. Ir tada mūsų mintys nebėra „šventa tiesa”, o tiesa, kurią galime kviestiuoti. Galime mokyti atnaujinti savo žinojimą, ypač situacijose, kur veikiame disfunkciniu būdu ir patiriame itin daug neigiamų emocijų. Geranoriškumas sau leidžia būti savimi, kokie esame šiuo momentu, ir koreguotis.

SAVARANKIŠKOS UŽDUOTYS

1. Kas antrą dieną atlikite sėdimąją meditaciją su įrašu, likusiomis dienomis atlikdami arba kūno skenavimą, arba dėmesingus judesius.
2. Pasirengdami septintajam užsiėmimui užpildykite bendravimo klausimyną.

3. Jeigu sėdimosios meditacijos metu atsiranda sunki emocija (baimė, pyktis, liūdesys, nekantrumas ar sumišimas), pažvelkite į ją su susidomėjimu ir draugiškai. Pamėginkite stebėti šiuos jausmus kuo aiškiau ir priimti kiek galite. Gali būti naudinga juos įvardyti, pvz., pasakyti sau: „baimė“.

4. Jeigu sunki emocija iškyla kasdienėje situacijoje, pamėginkite trumpam stabtelėti. Įsisąmoninkite, kaip paprastai esate linkę reaguoti, pvz., smerkiate ar užgniaužiate emociją, nukreipiate dėmesį, dramatinuojate, gailitės savęs, jaučiatės pralaimėję, kaltinate save ar kitus ir pan. Tiesiog stebėkite šį procesą kuo neutraliau. Paskui galite pabūti su emocijomis. Ar pastebite kokių pasikeitimų, palyginti su įprastomis reakcijomis?

VII SAVAITĖ

Dienomis žmogus atlieka itin daug kasdinių veiklų. Vienos mus stiprina, suteikia daugiau energijos, stiprina išitraukimo į gyvenimą jausmą, kitos atvirkščiai – sekina, mažina išitraukimo į gyvenimą jausmą. Tai, ką darome, veikia mūsų savijautą – įsisąmoninę, kokių veiklų dieną atliekame per daug, kokių per mažai bei jas pakeitę, galime pakoreguoti ir savijautą. Svarbu atkreipti dėmesį į konkrečios veiklos pasirinkimą, tačiau kol neįsivardinsime veiklų, kurios mus maitina ar sekina, negalėsime susiplanuoti ir pokyčio, kai užklumpa niūri nuotaika. Kada trūksta energijos, gali padėti veiklos, kurios suteikia malonumo/pasitenkinimo, meistriškumo (kompetencijos, kontrolės jausmą). Pastarosios ne visada eina su malonumo jausmu, tačiau galime gauti antrinį pasitenkinimą dėl rezultatų. Svarbu suteikti prasmę veiklai, kurią atliekame (ypač monotoniškai, sudėtingai), įsisąmoninti mąstymą, kuris sukelia neigiamus jausmus, mokyti atpažinti mąstymo iškreipimus – kartais šie gali trukdyti pradėti veiklas, kurios mus maitintų. Kuo daugiau taikome dėmesingumo praktikų, tuo didesnė tikimybė, kad panaudosime įgūdžius pasirūpinti savimi ir koreguoti savo nuotaiką siekiant gerinti savijautą ir nuotaiką.

Svarbu atkreipti dėmesį, jog esant prastai nuotaikai reikia pradėti atlikinėti veiklas, kurios suteikia malonumo/meistriškumo jausmą. Ir nelaukti, kol atsiras motyvacija veiksmui. Jeigu asmuo neserga depresija ir jaučiasi pavargęs, jam paprastai padeda poilsis. Sergant depresija, užklupus niūrioms nuotaikoms, nieko neveikimas (poilsis) dažniausiai tik padidina nuovargio jausmą.

SAVARANKIŠKOS UŽDUOTYS

1. Dėmesingų judesių, kūno skenavimo ir sėdimosios meditacijos praktikavimas be įrašų;
2. pastebėti bendravimo sunkumus ir būti jiems dėmesingiems;
3. užpildyti tolesnės praktikos klausimyną – įvardyti 3 trumpalaikius ir 3 ilgalaikius tikslus bei trukdžius;
4. būti dėmesingiems tam, ką priimame į save (maistą, informaciją ir t. t.).

VIII SAVAITĖ

Psichologinis atsparumas – gebėjimas sėkmingai tvarkytis krizės akivaizdoje, streso situacijose. *Mindfulness* praktikos išlavina įgūdžius, kaip stiprinti psichologinį atsparumą, išmoko efektyviai veikti nekenkiant sau, net kai jautiesi itin blogai. Praktikos didina efektyvumą, išmoko atpažinti mąstymo interpretacijas, moko atskirti faktus nuo nuomonės, pagrįstos interpretacijomis bei spėjimais.

„Tikroji 8 savaitė – likęs jūsų gyvenimas“ (Jon Kabat-Zinn). Itin svarbu prisiminti, kad reikia mokyti rūpintis savo mintimis, kai liekame vieni su savimi, ir nepamiršti rūpintis sakomais žodžiais, kai esame šalia kitų žmonių. Vienos geriausių pamokų, kokias žmogus gali suteikti sau – išmokti nusiraminti, priimti save netobulą ir dėti pastangas tose srityse, kurios žmogui asmeniškai prasmingos.

Programoje siekėme mokytis, kaip galima greičiau atpažinti įprastus reagavimo būdus, kurie sukelia emocinį distressą ir įtraukia į emocinį kentėjimą. Ugdėme naują buvimo būdą – tokį, kuris išmoko rečiau sukelti sau destruktivius proto reagavimo būdus. Tokį, kuris suteikia didesnę gerovę santykiuose su savimi ir kitais. Tokį, kuris padeda labiau pasitikėti vidine išmintimi, kuri geranoriškai ir stiprindama veda per įvairius emocinius neramumus. Įsipareigoję praktikuoti įsipareigojame pasirūpinti savo psichine sveikata. Suvokę, kad tai išties padeda, mes gal ir ne nuosekliai, tačiau lengvai primindami sau, periodiškai galime apsispręsti daryti praktikas, su kurių pagalba išlavinsime gebėjimus sėkmingai tvarkytis su užklupusiais sunkumais, būti efektyviems, geranoriškiems net patiriant stresą, išmoksime sukelti sau daugiau laimės akimirku dieną/savaitę/mėnesį/per metus.

SAVARANKIŠKOS UŽDUOTYS

1. Tolesnis eksperimentavimas atlikinėjant kūno skenavimą, dėmesingus judesius, sėdimąją meditaciją su įrašais ir be jų;
2. susiplanavimas, kaip tęsite pratybas kursui pasibaigus, kokio tvarkaraščio norėtumėte laikytis;
3. susiplanavimas dalyvauti ir toliau stiprinti savo praktiką. Reguliarūs susitikimai su kitais praktikuojančiais žmonėmis;
4. dalyvavimas *Mindfulness* dienoje.

PRIEDAI

KOGNITYVINIŲ IŠKRAIPYMŲ APIBRĖŽIMAI

1. MĄSTYMO BŪDAS „VISKAS ARBA NIEKO“. Viską skirstote į „juoda“ ir „balta“. Jeigu ką nors atliekate netobulai, jaučiatės esąs visiškai nevykėlis.
2. PERDĖTAS APIBENDRINIMAS. Kiekvieną nepalankų įvykį matote kaip nesibaigiančią nelaimių virtinę.
3. PROTO FILTRAS. Išsirenkate vieną negatyvią detalę ir išpučiate ją taip, kad visa tikrovė ima atrodyti niūri – tarsi į taurę vandens įlašinus lašelį rašalo.
4. POZITYVIŲ DALYKŲ NUVERTINIMAS. Teigiamą patyrimą atmetate tvirtindami, kad dėl vienos ar kitos priežasties „tai nesiskaito“. Šitaip išlaikote negatyvų pasaulio vaizdą, nors kasdienė patirtis tam ir prieštarauja.
5. SKUBOTAS IŠVADŲ DARYMAS. Padarote negatyvią išvadą net tada, kai nėra jokių akivaizdžių ją palaikančių faktų:
 - a) minčių skaitymas – nei iš šio, nei iš to nusprendžiate, kad kažkas nusiteikęs prieš jus, ir nesisivarginate patikrinti, ar tai tiesa;
 - b) ateities numatymas – tikite, kad viskas pasisuks į blogą, ir esate įsitikinęs, kad jūsų spėjimas – realus faktas.
6. SUREIKŠMINIMAS IR SUMENKINIMAS. Pervertinate dalykų (savo klaidų ar kitų laimėjimų) svarbą arba nepelnytai nureikšminate taip, kad jie patiems atrodo visai menki (savo pačių gerąsias savybes ar kitų trūkumus). Kitaip tai vadinama „triuku su žiūronais“.
7. EMOCINIS MĄSTYMAS. Manote, kad neigiamos jūsų emocijos būtinai atspindi tikrąją realybę („Aš taip jaučiuosi, vadinasi, tai yra tiesa“).
8. MĄSTYMAS KATEGORIJOMIS „TURIU“, „PRIVALAU“. Bandote motyvuoti save, sakydami „turiu“ arba „neturiu“, tarsi jei pasielgtumėte kitaip, jus mažų mažiausiai turėtų nuplakti. „Privalau“ ir „reikia“ – taip pat jūsų priešai. Emocinė pasekmė – kaltės jausmas. Kai „prievoles“ nukreipiate į kitus žmones, imate jausti pyktį, susierzinimą ir pagiežą.
9. ETIKEČIŲ KLIJAVIMAS IR KLAIDINGAS ĮVARDIJIMAS. Tai kraštutinė perdėto apibendrinimo forma. Užuoat įvardiję savo klaidą, klijuojate sau neigiamą etiketę: „Esu nevykėlis“. O kai užkliūva kito elgesys, etiketę klijuojate jam: „Tai prakeiktas parazitas“. Klaidingas įvardijimas – kai kokį nors nutikimą apibūdiname stipriais ir sunkių emocinių krūvių turinčiais žodžiais.
10. PERSONALIZAVIMAS. Jums atrodo, kad turite prisiimti atsakomybę už negatyvų nutikimą, nors tiesiogiai nesate su juo susijęs.

AUKŠTUPYS IR ŽEMUPYS

Žemupio kaimo gyventojai prisimena, kad praėjo jau daugybė metų nuo to laiko, kai jie pastebėjo upėje pirmą kūną. Kai kurie senoliai dar pamena, kokiomis spartietiškomis sąlygomis tuomet tekdavo juos gelbėti. Kartais, anot jų, ištraukti žmones iš upės užtrukdavo dešimt valandų, ir tik nedaugelis jų išgyvendavo.

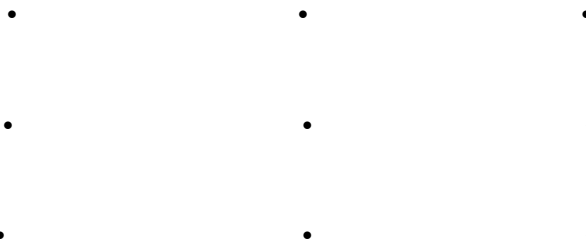
Nors aukų skaičius upėje pastaraisiais metais gerokai išaugo, gerieji Žemupio gyventojai dėjo pasigėrėjimo vertas pastangas, stengdamiesi su tuo susidoroti. Jų gelbėjimo sistema dabar tikrai aukščiausio lygio: dauguma putojančiuose vandenyse pastebėtų žmonių pasiekiami per dvidešimt minučių, o nemaža dalis – vos per dešimt. Vos keli žmonės per dieną miršta nesulaukę pagalbos. Tai didelė pažanga, palyginti su ankstesniais laikais.

Pasikalbėkite su Žemupio gyventojais, ir šie su pasididžiuoju papasakos apie naująją ligoninę ant upės kranto, gelbėjimo valčių flotilę, pasirengusią akimirksniu suteikti pagalbą, apie puikią planavimo sistemą, koordinuojančią visus gelbėjimo procese dalyvaujančius darbuotojus bei daugybę puikiai pasiruošusių ir atsidavusių plaukikų, noriai rizikuojančių gyvybe, kad išgelbėtų nukentėjusiuosius iš putojančios upės. Žinoma, kaip teigia žemupiečiai, tai daug kainuoja, tačiau kaip kitaip gali elgtis padorūs žmonės, kai kalbama apie žmonių gyvybes?

Na taip, keletas Žemupio gyventojų buvo iškėlę klausimą apie tai, kas gali vykti Aukštupio kaime, tačiau daugumai tai mažai rūpi. Yra tiek darbo gelbstint žmones iš upės, kad niekas neturi laiko nueiti pažiūrėti, kaip jie ten įkrenta. Kartais taip būna.

DEVYNIŲ TAŠKŲ PRAKTIKA

Sujunkite visus šiuos devynis taškus keturiomis tiesiomis linijomis nepakeldami pieštuko ir nebraukdami nė vienos linijos du kartus.



KASDIENĖS PRAKTIKOS

- Ryte vos pabudę, prieš išlipdami iš lovos, galime sutelkti dėmesį į kvėpavimą. Atlikime penkis dėmesingo kvėpavimo ciklus.
- Leiskime sau pastebėti kūno poziciją ir jos pokyčius. Įsisąmoninkime, kaip kūnas ir protas jaučiasi mums atsisėdant, atsistojant ir pradėdant vaikščioti. Stebėkime kiekvieną perėjimą nuo vienos pozos prie kitos.
- Kiekvieną išgirstą telefono skambutį, garsą, žmonių kalbą, paukščio giesmę, pravažiuojančio automobilio ūžesį ar signalą, juoką, vėją ar užsidarančių durų trinktelėjimą leiskime sau priimti kaip priminimą praktikuoti dėmesingumą. Iš tiesų klausykime, būkime dėmesingi ir susikoncentravę į dabarties momentą.
- Kelis kartus per dieną paskirkime po kelias minutes dėmesio sutelkimui į kvėpavimą. Dėmesingai pastebėkime, kaip įkvepiame ir iškvepiame.
- Kaskart, kai ką nors valgome, prieš tai minutėlę pakvėpuokime. Pažiūrėkime į maistą, kad suprastume jo ryšį su tuo, kas jį išaugino ir rūpinosi, kad jis patektų ant mūsų stalo. Ar įsisąmoniname savo maiste saulės šviesą, lietų, žemę, ūkininką, sunkvežimio vairuotoją? Valgykime dėmesingai ir sąmoningai, kad maistas teiktų mums stiprybės ir sveikatos. Sutelkime dėmesį, kad galėtumėme iš tiesų matyti, uostyti ir skanauti maistą, jausti, kaip jį kramtome ir ryjame.
- Stovėdami ar vaikščiodami stebėkime savo kūną. Atkreipkime dėmesį į pozą, pėdų kontaktą su žeme. Eidami juskime vėją savo kojomis ir rankomis. Ar norime skubėti?
- Susitelkime klausydami ir kalbėdami. Ar galime tiesiog klausytis nejausdami nei pritarimo, nei nepritarimo, nei simpatijos, nei antipatijos, neplanuodami, ką pasakysime? Ar kalbėdami galime pasakyti tai, ką norime, ne per daug ir ne per mažai? Ar pastebime, kaip jaučiasi mūsų kūnas ir protas bendraujant?
- Jeigu tenka palaukti eilėje, susitelkime į stovėjimą ir kvėpavimą. Pajuskime pėdų kontaktą su žeme, įsiklausykime, ką jaučia mūsų kūnas. Susikoncentruokime į pilvo kilimo ir nusileidimo judesius. Ar nekantraujame?
Bet kuriuo dienos momentu atkreipkime dėmesį į įsitempusias kūno vietas. Pamėginkime įkvėpdami nukreipti į jas orą, o iškvėpdami paleisti perteklinę įtampą. Gal kurioje nors kūno vietoje įtampa kaupiasi nuolat, pavyzdžiui, sprande, pečiuose, pilve, žandikauliuose arba nugaros apačioje? Jeigu įmanoma, kartą per dieną atlikime raumenų tempimo pratimus.
- Sutelkime dėmesį į kasdienes užsiėmimus, pavyzdžiui, dėmesingai valykime dantis, plaukime indus, šukuokimės, aukimės batus ar dirbkime. Sutelkime dėmesį į kiekvieną veiklą.
- Kas vakarą prieš eidami miegoti paskirkime keletą minučių dėmesingam kvėpavimui. Stebėkime, kaip penkis kartus susitelkę įkvepiame ir iškvepiame.

MALONIŲ ĮVYKIŲ KALENDORIUS

Pamėginkite pastebėti malonius įvykius tuo metu, kai jie vyksta, o vėliau juos aprašykite.

Kas vyko?	Ar pastebėjote malonius jausmus įvykio metu?	Kokius tiksliai kūno pojūčius jutote įvykio metu?	Kokia buvo jūsų nuotaika? Jausmai? Mintys?	Kokių minčių kyla dabar, rašant apie tai?
Pavyzdys: ėjau namo po darbo, stabtelėjau išgirdau paukščio čiulbėjimą.	Taip	Jutau lengvumą visame veide, pastebėjau, kaip nusileido pečiai, o lūpų kampučiai pakilo.	Jutau palengvėjimą, malonumą. Mintys „kaip gražu“, „kaip miela būti lauke“.	Tai buvo tokia maža smulkmena, bet džiaugiuosi, kad pastebėjau.
Pirmadienis				
Antradienis				
Trečiadienis				
Ketvirtadienis				
Penktadienis				
Šeštadienis				
Sekmdadienis				

NEMALONIŲ ĮVYKIŲ KALENDORIUS

Pamėginkite pastebėti nemalonus įvykius tuo metu, kai jie vyksta, o vėliau juos aprašykite.

Kas vyko?	Ar pastebėjote nemalonus jausmus įvykio metu?	Kokius tiksliai kūno pojūčius jutote įvykio metu?	Kokia buvo jūsų nuotaika? Jausmai? Mintys?	Kokių minčių kyla dabar, rašant apie tai?
Pavyzdys: buvau traukinyje pakeliui į Vilnių. Kažkas nutiko linijai, mes sustojome ir ilgai stovėjome. Supratau, kad nespėsiu į susirinkimą.	Taip	Tvilkčiojimas smilkiniuose, įtampą sprande ir pečiuose.	Pykau, apėmė bejėgiškumo jausmas. Mintys „kaip jais galima pasitikėti?“, „jiems nesvarbu, kaip žmogus jaučiasi“, „man taip reikia būti susirinkime“.	Tikiuosi, neteks greitu laiku vėl ko nors panašaus patirti.
Pirmadienis				
Antradienis				
Trečiadienis				
Ketvirtadienis				
Penktadienis				
Šeštadienis				
Sekmadienis				

21 BŪDAS SUMAŽINTI DARBO DIENĄ PATIRIAMĄ STRESĄ

Šis 21 streso mažinimo būdas tėra gairės arba žemėlapis. Jūs galite paskirti laiko patyrinėti savo „teritoriją“ patys ir tikrai atrasite jums dar labiau tinkančių su darbu susijusių streso mažinimo būdų.

1. Paskirkite 5–30 minučių rytą ramiam pabuvimui ar meditacijai. Galite atsigulti ar atsisėskite ir tiesiog pabūkite su savimi. Galite pažiūrėti pro langą, pasiklausyti gamtos garsų ar lėtai, ramiai pasivaikščioti.
2. Atsisėdę į automobilį ar visuomeninio transporto priemonę, pamėginkite paskirti minutę ar kelias ramiam savo kvėpavimo stebėjimui.
3. Važiuodami į darbą pastebėkite įsitempusias kūno vietas, pvz., kietai sugniaužtas rankas, pakeltus pečius, įtampą skrandyje. Sąmoningai atpalaiduokite. Ar įtampa padeda geriau vairuoti? Koks jausmas vairuoti atsipalaidavus? Jeigu patys nevairuojate, atkreipkite dėmesį į kūno pojūčių pokyčius atpalaidavus įtemptas vietas.
4. Jeigu važiuojate automobiliu, galite apsispręsti nejungti radijo imtuvo ir pabūti su savimi (stebėdami savo kvėpavimą, mintis, jausmus ar kūno pojūčius).
5. Jeigu vairuojate (ypač greitkelyje), pamėginkite važiuoti pirmą juosta 10 km lėčiau nei leistinas greitis.
6. Sustoję prie raudono šviesoforo signalo, atkreipkite dėmesį į savo kvėpavimą, dangų, medžius ar nuotaiką.
7. Atvykę į darbą, duokite sau šiek tiek laiko prie jo persiorientuoti. Eidami prie įstaigos durų, leiskite sau tarsi įžengti į savo darbinį gyvenimą, pajusti, kur esate ir ką darote.
8. Sėdėdami prie darbo stalo, pastebėkite kūno pojūčius ir sąmoningai leiskite išnykti nereikalingai įtampai.
9. Pasinaudokite pertraukėlėmis ir leiskite sau iš tiesų atsipalaiduoti. Pavyzdžiui, užuot išgėrę kavos, surūkę cigaretę ar ką nors paskaite, pasivaikščiokite arba trumpai ramiai pabūkite, įsiklausydami į savo mintis, jausmus ar kūno pojūčius.
10. Valgant pietus gali būti naudinga pakeisti aplinką.
11. Jeigu per pietus galite pabūti atokioje vietoje, paskirkite šiek tiek laiko ramybei ir sąmoningam atsipalaidavimui.
12. Apsispręskite savo viduje tarsi stabtelti maždaug 1–3 minutėms kiekvieną darbo valandą. Atkreipkite dėmesį į kvėpavimą ir kūno pojūčius, leiskite protui nurimti.
13. Pasinaudokite įprastais jūsų aplinkoje esančiais dalykais kaip priminimais susikaupti. Kaip ženklą ramiai, neįsitempus susikaupti galite panaudoti telefono skambutį, atsisėdimą prie kompiuterio ekrano, pasisveikinimą su nauju klientu ir t.t.
14. Paskirkite šiek tiek laiko pietų ar kitu metu maloniai pasikalbėti su artimais kolegomis. Mėginkite pasirinkti atitinkamas temas, nesusijusias vien su darbu.

15. Apsispręskite vieną ar du kartus per savaitę pavalgyti pietus tylėdami. Pasinaudokite šiomis progomis valgyti lėtai, dėmesingai ir pabūti su savimi.
16. Darbo dienos pabaigoje peržvelkite, ką pavyko nuveikti, pasidžiaugdami tuo, ir susidarykite darbų sąrašą rytdienai. Šiandien jau pakankamai nuveikėte!
17. Po darbo pasinaudokite trumpu pasivaikščiojimu iki automobilio ar kito transporto – atkreipkite dėmesį į orą, kuriuo kvėpuojate, pajuskite pojūčius kūne (pavyzdžiui, šilumą ar šaltį). Kas nutiktų, jeigu atsivertumėte visiems šiems pojūčiams, užuot jiems priešinęsi? Pasiklausykite aplinkos garsų. Ar galite eiti neskubėdami? Kas nutinka, kaip pasijaučiate, kai einate lėčiau?
18. Darbo dienos pabaigoje, atsisėdę į automobilį ar visuomeninio transporto priemonę, ramiai pasėdėkite ir sąmoningai persiorientuokite nuo darbo prie namų. Paskirkite truputį laiko pasimėgauti ramybe. Namie vėl gali tekti patirti rūpesčių ar turėti darbų, todėl pailsėkite.
19. Jeigu vairuojate, atkreipkite dėmesį, ar skubate. Kokių pojūčių tai sukelia? Ką galite su tuo daryti? Prisiminkite, kad turite daugiau galių, negu jums gali atrodyti.
20. Sustoję prie namų, sąmoningai persiorientuokite į tai, kad netrukus būsite namie, su šeimos nariais.
21. Pamėginkite grįžę persirengti. Šis paprastas veiksmas gali leisti lengviau persiorientuoti į kitą vaidmenį, nors gali būti, kad stengiatės sutaupyti kokias 5 minutes ir to nedarote arba nepabandėte ir negalėjote patirti, kad tai gali perjungti protą iš darbo į namų režimą. Pasisveikinkite su kiekvienu šeimos nariu ar kitais žmonėmis, su kuriais gyvenate. Pažvelkite jiems į akis. Jeigu galite, paskirkite 5–10 min. pabūti ramiai ir patylėti. Jeigu gyvenate vienas, pastebėkite, kokius pojūčius sukelia grįžimas namo, į savo erdvę.

AUTOBIOGRAFIJA IŠ 5 SKYRIŲ
Portia Nelson

1. Einu gatve.
Šalikelėje žioji gili duobė. Aš į ją
įkrentu.
Visiškai pasimetu. Apima neviltis. Tai ne
mano kaltė.
Užtrunka amžinybę, kol išsikapanoju.

2. Einu ta pačia gatve. Šalikelėje žioji
gili duobė.
Deduosi, kad jos nematau.
Vėl įkrentu.
Negaliu patikėti, kad esu toje pačioje vietoje. Bet tai ne
mano kaltė.
Ir šįkart prireikia daug laiko, kad išsikapanočiau.

3. Einu ta pačia gatve.
Šalikelėje žioji gili duobė. Aš ją matau. Ir vėl
įkrentu... Tai įprotis.
Mano akys atmerktos.
Žinau, kur esu. Tai mano kaltė.
Akimirksniu išsikapanoju.

4. Einu ta pačia gatve. Šalikelėje žioji
gili duobė. Aš ją apeinu.

5. Einu kita gatve.

ATPAŽINKITE SAVO MINTIS, KURIOS DAŽNIAUSIAI JUMS SUKELIA:

Nerimą arba baimę:

- a) _____
- b) _____
- c) _____

Liūdesį arba nusivylimą:

- a) _____
- b) _____
- c) _____

Pyktį ant savęs:

- a) _____
- b) _____
- c) _____

Pyktį ant kitų žmonių:

- a) _____
- b) _____
- c) _____

Pyktį ant pasaulio/aukštesniųjų jėgų:

- a) _____
- b) _____
- c) _____

ATPAŽINKITE KŪNO POJŪČIUS, KURIE JUMS SUKELIA STRESĄ
SUKELIANČIAS MINTIS IR JŲ ATSPINDINČIAS EMOCIJAS (NERIMĄ, BAIMĘ,
LIŪDEŠĮ, PYKTĮ):

Kūno pojūtis/pojūčiai	Mintys, kurios atsiranda tai pajautus	Išsivystančios emocijos

BUVIMO SU NEIGIAMOMIS EMOCIJOMIS KLAUSIMYNAS

Stebėkite, kaip kasdienybėje kyla neigiamos emocijos, ir pripažinkite bei įvardinkite jas. Tai gali būti nerimas, pyktis, baimė, panika, pavydas, neviltis, liūdesys, įsiūtis ar kt. Pasirinkite vieną iš šių emocijų, kuri dažnai kyla ir su kuria jums nėra lengva tvarkytis.

Man sunkumų kelianti emocija yra: _____

Dažniausiai šią emociją sukelia: _____

Pagalvokite, kaip paprastai reaguojate kilus šiai emocijai. Galbūt mėginote ją sumenkinti arba nuslopinti, galbūt daug galvojote apie ją arba jaučiatės bejėgiškai, sielojate, kad ji vėl atsirado ar pan.

Dažniausiai, reaguodama(s) į šią emociją,

aš _____

Prisiminkite, kaip dažniausiai elgiatės kilus šiai emocijai, pvz.:

surūkote cigaretę, imatės darbų, su kuo nors apie tai kalbatės, einate pabėgioti, valgotė ar pan. Pamėginkite užrašyti dažniau pasitaikančius elgesio variantus.

Kad susitvarkyčiau su šia emocija,

aš: _____

Tyrinėdami savo emocijas ir reagavimo į jas būdus, būkite dėmesingi, geranoriški ir nesmerkite savęs. Kiek galėdami pabūkite tiesiog neutraliu stebėtoju. Nereikia keisti emocijų ar kaip į jas reaguojate. Mūsų tikslas – tiesiog patyrinėti ir geriau jas pažinti.

BENDRAVIMO PRATIMAS

Nurodykite datą. Aprašykite bendravimą. Su kuo bendravote? Kokia tema?	Iš ko kilo sunkumų?	Ko iš tiesų norėjote iš kito žmogaus ar situacijos? Ką gavote?	Ko norėjo kitas žmogus (žmonės) iš jūsų ar situacijos? Ką gavo?	Kaip jautėtės bendraudami ar po to?

Susirašykime konkrečias veiklas, kurios yra įprastos ir daromos dažnai. Venkime per daug apibendrintų pavadinimų, tokių kaip „dirbu“, „ilsiuosi. Parašykite konkrečiau: „ruošiu valgyti“, „miegu“, „dirbu įprastą darbą darbo vietoje“, „pietauju su kolegomis“, „skaitau grožinės literatūros/ populiariosios psichologijos knygą“, „sportuoju salėje“ ar pan.

Veiklos apibūdinimas	Ką ši veikla man duoda? Maitina/sekina/neutrali
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

MANO VEIKSMŲ PLANAS, KAI NUOTAIKA PABLOGĖJA

Brangus(i).....

Nors žinau, kad galbūt šiuo metu niekuo netiki ar nieko nenori, bet svarbu imtis veiksmų, jeigu tu arba tavo artimieji pastebi šiuos savijautos blogėjimo požymius:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Rekomenduoju šiuos veiksmus:

1. Pradėkime nuo 3 žingsnių kvėpavimo pauzės, naudokime įrašą.
2. Panaudokime šiuo žingsnius, kurie, kaip jau žinai, tave maitina ir padeda atsigauti:
 - a) _____
 - b) _____
 - c) _____

2. Panaudokime kitus dalykus, kurie gali padėti, tavo ar kitų žmonių nuomone:
 - a) _____
 - b) _____
 - c) _____

3. Imkimės veiksmų, kurie suteikia malonumo ar meistriškumo jausmą:
 - a) _____
 - b) _____
 - c) _____

Įsisąmonink trukdžius, galinčius užkirsti kelią pozityviems rezultatams:

- a) _____
- b) _____
- c) _____

MANO TOLESNĖS PRAKTIKOS TIKSLAI

Tikslas	Strategija	Kliūtys
Trumpalaikiai (3 mėnesiai)	Kaip planuoju to pasiekti? Ko man reikės? Kas (žmonės ar dalykai) gali padėti?	Kokių gali kilti? Kaip su jomis tvarkysiuosi?
Ilgalaikiai (3 metai)		

3.

KELI PATARIMAI, PADEDANTYS PROGRAMOS DALYVIAMS TĘSTI KASDIENES FORMALIAS DĖMESINGO ĮSISĄMONINIMO PRAKTIKAS

- Kasdien atlikime kokią nors praktiką, nesvarbu, kiek trumpai ji truks. Kasdienis praktikavimas labai svarbus, nes padeda išlaikyti dėmesingumą šviežią ir prieinamą tada, kai jo prireikia – niekada negalime žinoti, kada jo labiausiai prireiks!
- Pasaulyje pripažintas meditacijos mokytojas Josephas Goldsteinas rekomenduoja savo studentams medituoti kasdien – net jei meditacija truks tik 10 sekundžių. Patirtis rodo, kad tų 10 sekundžių pakaks, kad įsidrąsintume medituoti ilgiau.
- Jei įmanoma, praktikuokime tuo pačiu metu, toje pačioje vietoje ir kasdien. Taip dėmesingas įsisąmoninimas įsitvirtins mūsų kasdienėje rutinoje. Tuomet mums nebereikės mąstyti – daryti ar ne, taps lyg dantų valymu – medituosime, nes toje dienos dalyje taip darome visada.
- Žiūrėkime į praktiką kaip į rūpinimąsi augalu. Pilkime šiek tiek vandens kiekvieną dieną, o ne pilną kibirą kas mėnesį. Atitinkamai dėmesingas ir nuoseklus rūpinimasis savo praktika leis jai augti ir atsiskleisti visam potencialui.
- Žiūrėkime į praktiką kaip į būdą pasirūpinti savimi, o ne dar vieną darbų sąrašo punktą. Prisiminkime, kad praktika ne visada bus maloni – kiek galime, leiskime jai būti kokia yra, paleidžiant mintis apie tai, kokia turi būti.
- Ieškokime būdų save įkvėpti praktikuoti. Kartkartėmis iš naujo perskaitykime šiuos tekstus, knygas ir klausykime meditacijos įrašų.
- Ieškokime būdų, kaip galėtume praktikuoti su kitais žmonėmis. Reguliarus praktikavimas grupėje yra vienas galingiausių būdų išlaikyti tęstinę praktiką. Gal pavyktų organizuoti susitikimus su grupe, kurioje išmokome dėmesingumo praktikų? Visiems gali būti naudinga turėti dėmesingumo įsisąmoninimo bičiulį, su kuriuo retkarčiais galėtų praktikuoti ir dalintis patirtimis. Net jeigu tai tik vienas žmogus, susitikimas, praktikavimas kartu, dalijimasis patirtimi yra labai svarbu.
- Prisiminkime, kad visuomet galime pradėti iš nauja. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikų esmė – praeities paleidimas ir pradėjimas iš nauja kiekvieną akimirką (taip pat, kaip jau daugybę kartų nuklydus mintims praktikavote sugrįžimą prie kvėpavimo). Tokiu pačiu būdu, jeigu pastebėjome, kad kurį laiką nepraktikavome, užuot save kritikavę arba ruminavę „kodėl“, tiesiog pradėkime iš naujo, būtent ten ir tada, padarydami trijų žingsnių kvėpavimo pauzę.

LITERATŪRA

- Beck. J. S. Kognityvinės terapijos pagrindai. Kaunas: Spindulys. 2008
- Burns, D. D, M. D. Geros nuotaikos vadovas. Žmogaus studijų centras. 2013
- Neverauskas Julius. Podiplominių Mindfulness (įsisąmoninimu) grįstos psichologijos paskaitų ir seminarų medžiaga.
- Kabat-Zinn. Jon. Full Catastrophe Living, Revised Edition: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. 2013
- Kabat-Zinn. Jon. Wherever You Go, There You Are: Mindfulness meditation in Everyday Life. 2005
- Stahl. Bob., Goldstein Elisha. A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook. 2010
- Siegel. R.D. Sąmoningumo Ugdymas Mindfulness. 2017. Vilnius
- Teasdale. J. Williams .Mark., Segal Z., Kabat-Zinn. Jon. The Mindful Way Workbook: An 8-Week Program to Free Yourself from Depression and Emotional Distress. 2014
- Williams.M., Penman D. Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World. 2011
- Williams. M., Teasdale. J., Segal Z, Kabat-Zinn. Jon. The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness. 2007
- <https://www.infolex.lt/teise/DocumentSinglePart.aspx?AktoId=24188&StrNr=1#>