

ČUTIMO SKUPAJ

“Čuječnost je zavedanje, ki se pojavi z namensko pozornostjo, v sedanjem trenutku in brez obsojanja.”

Jon Kabat-Zinn



Koncentracija je sposobnost osredotočanja uma na določen predmet, naloge ali dejavnost. Gre za zmožnost, da zadržimo svojo pozornost na eni stvari, kljub motečim dejavnikom. Visoka stopnja koncentracije omogoča učinkovito opravljanje nalog, hitrejše učenje in boljše delovanje v vsakdanjem življenju.



Pomembno je razlikovati med koncentracijo in pozornostjo. Medtem ko koncentracija pomeni osredotočenje na eno stvar, je pozornost bolj splošna in vključuje širši obseg zavedanja. Koncentracija je bolj specifična, medtem ko je pozornost bolj osnovna in obsežna.



Praksa koncentracije vključuje različne tehnike, kot so dihalne vaje, meditacija, vizualizacija in uporaba pomagala, kot so seznam opravil ali tehnike čuječnosti. Redna vadba koncentracije lahko izboljša sposobnost osredotočanja uma in pripomore k večji učinkovitosti in uspešnosti v številnih vidikih življenja.

ŽIVIMO V TRENUTKI

Obstaja več pristopov k umirjanju misli in razvijanju čuječnosti.

Tu je nekaj koristnih tehnik:

Dihalne tehnike: Dihanje je pogosto uporabljeno orodje za umirjanje uma. Osredotočite se na svoj dih in opazujte, kako vdihnete in izdihnete. Če vaše misli zaidejo, se preprosto vrnite k opazovanju diha.

Tehnike osredotočenosti: Osredotočite se na svoje telo ali čute. Na primer, lahko se osredotočite na občutke na dlani vaše roke ali na zvoke okoli sebe. Ko se zavedate trenutnih občutkov, ste bolj prisotni v trenutku.

Meditacija: Redna meditacija lahko pomaga krepiti čuječnost. Sede ali leži udobno, zapri oči in se osredotoči na svoj dih ali na neko drugo točko osredotočenosti. Ko opazite, da vaše misli odtavajo, jih nežno usmerite nazaj k vaši osredotočenosti.

Sprejemanje in neobsojanje: Pomembno je, da se naučite sprejemati svoje misli, čustva in občutke, ne da bi jih obsojali. Ko se vaše misli začnejo divjati ali čustva postanejo intenzivna, opazujte jih brez sodbe ali želje po njihovi spremembi.

Treniranje uma: Redna praksa čuječnosti je ključnega pomena. Kot pri vsaki drugi veščini, tudi pri razvijanju čuječnosti zahteva čas in vztrajnost. Sčasoma boste opazili, da postajate bolj prisotni v svojem vsakdanjem življenju.

(Aku energija, 2023)

Tukaj in zdaj

Osnovna pravila čuječnosti

Čuječnost, pogosto imenovana tudi "mindfulness", je praksa zavestnega in namenkega opazovanja trenutnega trenutka brez obsojanja ali presojanja. To vključuje zavedanje svojih misli, čustev, telesnih občutkov in okolja, ne da bi nanje reagirali ali se nanje odzivali. Glavni cilj čuječnosti je razvijanje sposobnosti prisotnega trenutka, kar lahko privede do večje jasnosti, notranjega miru in boljšega obvladovanja stresa. Praksa čuječnosti pogosto vključuje meditacijo, dihalne tehnike in druge vaje osredotočenosti.

(aktivni.si, 2019)

Viri:

aktivni.si, 2019. Deset osnovnih pravil za urjenje čuječnosti. Elektronski vir: <https://aktivni.metropolitan.si/dobro-pocutje/za-telo-in-duso/kaj-je-cujecnost/>

Aku energija, 2023. Preproste vaje čuječnosti. Elektronski vir: <https://www.akupunkturakm.com/post/preproste-vaje-cujecnosti>

Zadovoljna.si, 2022. Kaj je čuječnost in kako bo izboljšala vaše življenje? Elektronski vir: <https://www.zadovoljna.si/seks-odnosi/osebna-rast/cujecnost.html>

Študijski krožek Čuti mo skupaj
Avtorji: člani študijskega krožka
Barbara Grintal s.p.
Domžale, september 2024

Potrpežljivost

Živimo v trenutku

Bodimo prijazni s seboj

Sprejemajmo

Bodimo brez predsodkov

Opuščajmo

Zaupajmo

(zadovoljna.si, 2022)