

MINDFULNESS W 10 MINUT

71 prostych nawyków, które
pomogą Ci żyć tu i teraz



S.J. SCOTT
BARRIE DAVENPORT

sensus

Tytuł oryginału: 10-Minute Mindfulness: 71 Habits for Living in the Present Moment

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-9505-3

10-Minute Mindfulness © 2017 by Oldtown Publishing LLC

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without permission on writing from the author.

Translated and published by Helion S.A. with permission from Oldtown Publishing. This translated work is based on 10-Minute Mindfulness: 71 Habits for Living in the Present Moment by S.J. Scott and Barrie Davenport. © 2017 Oldtown Publishing. All Rights Reserved. Oldtown Publishing is not affiliated with Helion S.A. or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of Oldtown Publishing.

Polish edition copyright © 2019, 2022 by Helion S.A.
All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą iStockphoto LP.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/min10v>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I. Wstęp	9
Pułapka nieświadomego życia	11
Czym jest mindfulness?	15
Cel 10-minutowej uważności	16
Dlaczego dziesięć minut?	18
Linki i źródła	19
CZĘŚĆ II. Wykształcanie nawyków uważności	21
10 korzyści wykształcania nawyków uważności	22
Jak wyrobić w sobie nawyk uważności?	26
Jak wdrażać 10-minutowe nawyki uważności	34
CZĘŚĆ III. Poranne nawyki uważności	37
CZĘŚĆ IV. Przedpołudniowe nawyki uważności	105
CZĘŚĆ V. Popołudniowe nawyki uważności	127
CZĘŚĆ VI. Wieczne nawyki uważności	169
CZĘŚĆ VII. Podsumowanie	229
Jak stworzyć swoją pierwszą rutynę nawyków uważności?	230
Końcowe uwagi na temat nawyków uważności	233
I ostatnie przypomnienie... ..	235
Dziękujemy!	236
Więcej książek Steve'a	237
Więcej książek Barrie	239

CZĘŚĆ II



WYKSZTAŁCANIE NAWYKÓW UWAGAŃNOŚCI

10 korzyści wykształcania nawyków uważności

U osób, które często pozwalają, aby ich uwagę przyciągały zwykłe codzienne sprawy (a czy ten problem nie dotyczy większości z nas?), uważność pozwala na głębsze docenienie chwili i spojrzenie na życie z szerszej perspektywy. Pomaga również zmienić nawykowe reakcje, wymuszając zrobienie sobie odpowiednio długiej przerwy i świadome zadecydowanie, co robić dalej.

Korzyści uważności można podzielić na trzy kategorie:

1. Poprawa samopoczucia fizycznego i psychicznego.
2. Osłabienie lub spowolnienie występowania objawów choroby fizycznej.
3. Zminimalizowanie częstotliwości i intensywności destrukcyjnych lub negatywnych emocji.

Aby rozwinąć te trzy punkty, przedstawimy teraz dziesięć korzyści uważności, omawiając jej pozytywny wpływ na Twoje życie.

1. Uważność zmniejsza tendencję do snucia rozważań i nadmiernego rozmyślania

Snucie rozważań to niewłaściwa forma autorefleksji, która ma działanie uzależniające. Kiedy stale siedzisz „w swojej głowie”, na okrągło wspominając przeszłość, snując ponure refleksje i skupiając się na negatywnym myśleniu, znacząco zwiększasz u siebie ryzyko wystąpienia problemów ze zdrowiem psychicznym, takich jak depresja czy stany lękowe.

Badania naukowe potwierdzają, że praktykowanie uważności pomaga zmniejszyć skłonność do nadmiernego rozmyślania. W badaniu z 2008 roku przeprowadzonym przez Chambersa i jego zespół umieszczono w ośrodku praktykowania medytacji uważności osoby, które nigdy wcześniej nie medytowały. U wszystkich zaobserwowano dużo większą uważność, mniejszą skłonność do snucia rozważań i mniej objawów depresji niż u przedstawicieli grupy kontrolnej.

2. Uważność łagodzi niektóre rodzaje stresu

Wyniki badań Chambersa i jego zespołu (a także wielu innych badań) sugerują, że praktyka mindfulness może obniżyć poziom hormonu stresu — kortyzolu. Wspomniane badanie wskazało na istnienie bezpośredniego powiązania między mniejszym poziomem kortyzolu a lepszymi wynikami na skali uważności.

3. Uważność poprawia pamięć, koncentrację i wyniki

Dowiedziano, że praktyka mindfulness poprawia skupienie, pamięć i zdolność rozumienia czytanego tekstu, a jednocześnie zmniejsza skłonność do błędzenia myślami. Studenci praktykujący uważność osiągają lepsze wyniki na egzaminach niż ci, którzy tego nie robią.

Badacze z Massachusetts General Hospital odkryli, że regularna medytacja powoduje zagęszczenie kory mózgowej, która jest odpowiedzialna za wyższe funkcje mózgu, takie jak pamięć, koncentracja i uczenie się.

4. Uważność jest pomocna w reakcjach emocjonalnych

Czynniki, które regularnie nas stresują, wpływają na naszą zdolność zachowania stabilności emocjonalnej, która polega między innymi na tym, że nie reagujemy złością i wybuchami emocji na niespodziewane wydarzenia. Uważność pomaga nam reagować na stresujące sytuacje w spokojniejszy, bardziej przyjazny dla naszego zdrowia sposób.

Badanie przeprowadzone przez Ortner i jej zespół w 2007 roku wykazało, że medytacja uważności umożliwia zdystansowanie się od obrazów negatywnie wpływających na emocje i pomaga lepiej się skupić na funkcjach poznawczych. Taką różnicę zaobserwowano u badanych, gdy porównano ich z osobami, które oglądały te same obrazy, ale nie praktykowały medytacji uważności.

5. UwagaŃność zwiększa elastyczność poznawczą

Elastyczność poznawcza to zdolność do szybkiej zmiany toru myślowego w celu dostosowania się do bieżącej sytuacji. Badanie przeprowadzone w 2009 roku ujawniło, że praktyka medytacji uwagaŃności zwiększa elastyczność poznawczą i sprawia, że nasze myślenie staje się mniej sztywne, a bardziej kreatywne.

6. UwagaŃność poprawia jakość naszych relacji

Badanie „stosunkowo szczęśliwych, niezestresowanych par” przeprowadzone na Uniwersytecie Północnej Karoliny wykazało, że partnerzy, którzy aktywnie praktykują uwagaŃność, zaobserwowali poprawę swoich relacji, a poziom odczuwanego przez nich szczęścia wzrósł. Badane pary czuły się mniej zestresowane w związku i lepiej radziły sobie z wyzwaniami.

7. UwagaŃność zmniejsza odczuwany lęk

Praktykowanie uwagaŃności przyczynia się do zmniejszenia ciała migdałowatego — ośrodka strachu w mózgu. Jednocześnie prowadzi do zwiększenia kory przedczołowej, dzięki czemu nasze mózgi są spokojniejsze i stabilniejsze. Praktykowanie utrzymywania dystansu i powstrzymywania się przed ocenianiem niespokojnych myśli i uczuć pomaga osłabić lękowe reakcje na te myśli.

8. UwagaŃność sprawia, że lepiej śpimy

Bezsennosć i problemy ze snem to typowe reakcje na stres. Pielęgnowanie nawyku uwagaŃności zwiększa uczucie spokoju i osłabia skłonność do snucia rozważań, które mogą utrudnić zasypianie.

Badanie przeprowadzone w 2015 roku na starszych osobach potwierdziło, że medytacja uwagaŃności pomaga lepiej wyspać się w nocy. Według tego badania medytacja uwagaŃności może „zwiększyć reakcję relaksacyjną dzięki efektowi, jakim jest wzmocnienie czynników związanych z uwagą, które utrudniają kontrolowanie autonomicznego układu nerwowego”.

9. Uważność pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne

Badacze z Uniwersytetu Oregonu odkryli, że technika uważności o nazwie „integracyjny trening ciała i umysłu” może doprowadzić do zmian w mózgu, które chronią przed chorobą psychiczną. Doszli oni do wniosku, że stosowanie tej techniki „sprzyja zachodzeniu pozytywnych strukturalnych zmian w połączeniach w mózgu poprzez poprawę wydajności w tej części mózgu, która pomaga regulować zachowanie”.

10. Uważność pomaga uśmierzyć ból

Przeprowadzono wiele badań, które zgodnie potwierdziły, że praktykowanie uważności pomaga osobom zmagającym się z przewlekłym bólem, ponieważ łagodzi jego objawy i pomaga lepiej sobie z nim radzić. Osoby praktykujące uważność umieją uświadamiać sobie ból bez oceniania go, a powszechnie wiadomo, że negatywne myśli i oceny nasilają cierpienie. Oprócz tego praktyki te sprawiają, że postrzegamy ból taki, jakim on jest, nie oceniamy go i nie martwimy się nim, przez co mniej cierpimy. Badacze zaobserwowali zmniejszenie intensywności i dokuczliwości bólu u osób, które praktykowały medytację uważności.

Dzięki pielęgnowaniu tych nawyków świadomie wykreowany stan uważności może stać się trwałą cechą powstałą na skutek długofalowych zmian, jakie zachodzą w funkcjonowaniu i strukturze mózgu.

I tak jak regularne ćwiczenia fizyczne zmieniają Twoje ciało, tak praktykowanie uważności na nowo ukształtuje Twój umysł — dosłownie.

Teraz omówimy fundamentalne zasady wykształcania nowych nawyków. Jeżeli zastosujesz się do tych porad, uważność stanie się automatyczną praktyką stosowaną w ciągu dnia i przybierze postać niektórych z opisanych tutaj nawyków.

Jak wyrobić w sobie nawyk uważności?

Wiele nawyków uważności opisanych tutaj będzie dla Ciebie nowych, co oznacza, że będziesz musiał dodać nową aktywność do swojego typowego dnia.

Niektóre praktyki uważności nie wymagają jednak wykształcania nowych nawyków. Bycie bardziej obecnym nie zawsze oznacza, że musisz od zera wyrabiać w sobie nowy nawyk. Często wystarczy zastąpić istniejący nawyk jego lepszą wersją.

Pod wieloma względami przypomina to zastąpienie złego nawyku dobrym. Rutyna *już* jest. Wystarczy tylko zamienić obecną rutynę na jej lepszą (bardziej uważną) wersję.

Pozwól, że podamy Ci konkretny przykład. Joe codziennie parzy sobie herbatę o ósmej rano i wypija ją. Robi to, bo lubi smak tego napoju i potrzebuje zastrzyku kofeiny, żeby się rozbudzić i przygotować się na nadchodzący dzień.

W przypadku tego nawyku Joe robi wszystko na autopilocie. Parzy herbatę w ramach wieloaspektowego procesu przygotowywania się do wyjścia do pracy. Popija gorący napój, jadąc samochodem do pracy. Czasami robi to tak automatycznie, że nie potrafi sobie przypomnieć, czy wypił rano swoją herbatę.

Natomiast w uważnej wersji nawyku picia herbaty główną rzeczą, której Joe potrzebuje, jest czas. Musi mieć czas, żeby zaparzyć herbatę, i nie może pozwolić, aby cokolwiek innego rozproszyło jego uwagę. Czas jest mu potrzebny również do tego, by mógł uważnie wypić swój napój i cieszyć się jego smakiem. Rutyna już jest; teraz Joe musi tylko znaleźć trochę dodatkowego czasu na udoskonaloną, uważną wersję swojego nawyku.

Przeanalizujmy zatem dziewięcioetapowy proces wykształcania nawyku uważności.

Etap 1. Zdecyduj, jaką zmianę chcesz wprowadzić

Pierwszym krokiem do tego, aby zamienić ideę w działanie, jest sporządzenie listy wszystkich nawyków, które chcesz w sobie wyrobić. (Mamy nadzieję, że kilka pomysłów zaczerpniesz z naszej listy 71 nawyków uważności, którą znajdziesz w tej książce). Usiądź wygodnie, weź do ręki kartkę i długopis (albo włącz ulubioną aplikację do robienia notatek) i napisz szczegółową listę nawyków, które chciałbyś zmienić albo dodać do swojej codziennej rutyny.

Ważne jest, abyś to *Ty* był motorem tych zmian. Łatwo jest poczuć ekscytację na myśl o tym, że będziesz bardziej uważny, ale osiągnięcie tego celu wymaga świadomego wysiłku. Bycie bardziej uważnym brzmi świetnie, ale możliwe, że będziesz musiał się trochę poświęcić, żeby wprowadzić zmiany, których pragniesz.

Etap 2. Przeanalizuj swoje obecne nawyki

Mając przed sobą listę zachowań, które chcesz zmienić, zastanów się nad swoją codzienną rutyną. Jak wiele ze swoich nawykowych czynności chciałbyś wykonywać bardziej uważnie?

Wszyscy mamy jakieś nawyki — rzeczy, które robimy codziennie. Mam nadzieję, że nie ma potrzeby, abyś wyrobił w sobie „nawyk” rozmawiania ze współmałżonkiem. Musisz jednak zadbać o to, by ta komunikacja była prowadzona w bardziej uważny sposób.

Przeglądając listę swoich codziennych czynności, wróć do listy nawyków uważności, które chciałbyś wykształcić. Zwróć uwagę, że te dwa zbiory na siebie nachodzą. Kiedy zauważysz, że któreś z nawyków mogą w jakimś stopniu się pokrywać, wybierz je na pierwszy ogień.

Najłatwiej jest zmienić istniejące już nawyki. Wystarczy, że podejmiesz świadomą decyzję, aby potraktować je z większą uważnością.

Etap 3. Ogranicz liczbę nawyków, które chcesz zmienić

Roy F. Baumeister i John Tierney w swojej książce *Siła woli* opisali koncepcję o nazwie *wyczerpywanie się ego*, oznaczającą „zmniejszoną zdolność do regulowania własnych myśli, uczuć i działań”.

Mówiąc najprościej, nasza siła woli jest jak mięsień. Kiedy często jej używamy, zaczyna słabnąć.

Baumeister i jego współpracownicy przetestowali koncepcję wyczerpywania się ego w różnych scenariuszach. Jednym z nich był eksperyment z rzodkiewkami. Badacze podzielili uczestników eksperymentu zebranych w jednej sali na trzy grupy i zanim przydzielili im łamigłówkę do rozwiązania, poczęstowali ich różnego rodzaju przekąskami: czekoladą, ciepłymi ciasteczkami i rzodkiewkami.

- Jedna grupa mogła jeść, co chciała.
- Druga grupa mogła jeść tylko rzodkiewki.
- Trzecia grupa nie otrzymała żadnych zaleceń.

Po posileniu się każda z grup poszła do innej sali, gdzie otrzymała trudną łamigłówkę do rozwiązania. Te grupy, które nie musiały używać silnej woli (czyli osoby, które mogły zjeść to, co chciały, oraz te, które nie otrzymały żadnych zaleceń), głowiły się nad łamigłówką *średnio przez dwadzieścia minut*. Grupa, która musiała włączyć silną wolę i oprzeć się smakołykom leżącym na stołach, poddawała się *średnio po ośmiu minutach*.

Czego dowodzi ten eksperyment?

To proste: większość ludzi potrafi się oprzeć pokusie, ale ten wysiłek sprawia, że stają się „osłabieni” i mają trudności z dalszym czerpaniem z pokładów silnej woli. Ludzie nie osiągają doskonałych wyników dlatego, że są zmotywowani. To liczba decyzji i ukończonych zadań ostatecznie wpływa na to, jaki odniosą sukces podczas następnego zadania.

Z powyższych informacji możesz wyciągnąć dwa ważne wnioski, które będą miały kluczowy wpływ na Twój sukces w wykształcaniu nowych nawyków:

- Masz ograniczone zasoby silnej woli, które maleją, gdy z nich korzystasz.
- Zawsze czerpiesz z tych samych zasobów silnej woli, bez względu na rodzaj wykonywanego zadania.

Ważne jest, aby sobie uświadomić, że poziom siły woli (a co za tym idzie, również motywacji) maleje wraz z upływem dnia. To oznacza, że jeśli chcesz wprowadzić dowolną znaczącą, trwałą zmianę w swoim życiu, musisz się ograniczyć do kilku nowych zwyczajów naraz — najlepiej w ramach jednej rutyny, o czym powiemy później.

Etap 4. Przeznacz co najmniej 30 dni na utrwalenie nowych nawyków

Uważność poprawi jakość Twojego życia oraz relacje z ludźmi. Te ważne korzyści nie zmieniają jednak faktu, że nauczanie się uważności nie jest prostym ani bezbolesnym procesem. Najlepsze podejście to nie oczekiwać nagłej zmiany. Wyszukanie umysłu, aby zmienić swoje myślenie, zajmie Ci prawdopodobnie kilka tygodni.

Niektórzy mówią, że wyrobienie w sobie nowego nawyku trwa 21 dni, a inni twierdzą, że trzeba na to poświęcić 66 dni. Prawda jest taka, że czas ten może być różny, zależnie od człowieka i nawyku, który chce wykształcić. Jak się sam przekonasz, niektóre nawyki łatwo jest wprowadzić, podczas gdy inne wymagają większego wysiłku. Dlatego my radzimy, abyś się skupił na utrwalaniu kilku nawyków uważności przez *co najmniej 30 kolejnych dni*.

W tym czasie powinieneś kierować swoim życiem tak, aby każdego dnia wygospodarować czas na ćwiczenie nowych nawyków uważności.

Etap 5. Zakotwicz nawyki uważności, łącząc je ze stałą rutyną

Nawyk uważności *nie powinien* być oparty na motywacji, zachciance czy chwilowym pragnieniu. Powinien tak bardzo wniknąć do Twojego życia, żeby Twoje zachowanie stało się automatyczne. Zazwyczaj nie wymaga to wcale serii wymyślnych kroków — wystarczy coś, do czego jesteś w stanie się zobowiązać. Dzień po dniu... bez wyjątku.

Doskonałym przykładem jest koncepcja „Tiny Habits” B.J. Fogga, która polega na tym, że zobowiązujesz się do drobnej zmiany nawyku i małymi krokami dochodzisz do tego celu. Ważnym aspektem podejścia Fogga jest „zakotwiczenie” nowego nawyku w czymś, co *już teraz* codziennie robisz.

- *„Po wypiciu pierwszej porannej kawy będę medytować przez dziesięć minut”.*
- *„Po przyjściu do pracy usiądę i zdefiniuję trzy ważne zadania, które chciałbym wykonać tego dnia”.*
- *„Przed obiadem wyłączę wszystkie urządzenia elektroniczne i zachęcę moją rodzinę, żeby zrobiła to samo”.*

Rozumiesz już, o co chodzi, prawda? Wybierz rzecz, którą robisz codziennie, i zakotwicz w niej swoje nowe zachowanie.

Etap 6. Powoli, krok po kroku, wyrabiaj w sobie nowe nawyki

Kluczem do wykształcenia nowego nawyku są mikrozobowiązania i dostrzeganie małych zwycięstw.

Aby uważność stała się nawykiem, potrzeba czasu. Główne nawyki uważności (takie jak uważne jedzenie czy prowadzenie rozmów) przewrócą Twoje życie do góry nogami. To nie jest łatwe. Nie wstydź się, jeśli na początku nie będziesz w stanie zachowywać się uważnie przez cały zaplanowany czas. Zamiast tego naucz się celebrować wszystkie małe postępy.

Musisz się cieszyć drobnymi sukcesami i stale sobie przypominać, by doskonalić nową umiejętność. Zmiana uważności często postępuje małymi krokami, ale im więcej ćwiczysz nowy nawyk, tym łatwiej Ci to wychodzi.

Jeżeli masz problemy z codziennym utrwalaniem nawyków uważności, skup się na mikrozobowiązaniach.

Mikrozobowiązanie to cel, który jest tak mały, że aż niemożliwe się wydaje, żeby go nie osiągnąć. W tych rodzajach zobowiązań zachowanie konsekwencji i nieopuszczenie sobie ani jednego dnia jest ważniejsze niż osiągnięcie wyznaczonego kamienia milowego. Na pewno sam wkrótce odkryjesz, że gdy zobowiązujesz się do czegoś małego, dużo łatwiej jest Ci się zmusić do działania.

Oto przykład mikrozobowiązania do utrwalania nawyku uważności: zamiast się zmuszać do zjedzenia całego posiłku w trybie pełnej uważności, obiecaj sobie, że będziesz uważny przez pierwsze dziesięć kęsów każdego posiłku. Tak niewielkie zobowiązanie nie powinno w żaden sposób wpłynąć na Twój styl życia. Ale właśnie to jest źródłem wielkiej mocy.

Po pierwsze, kształtujesz w ten sposób rutynę utrwalania nawyku uważności każdego dnia *bez wyjątku*.

Po drugie, gdy zaczynasz coś robić uważnie, często kontynuujesz to działanie. „Zobowiązujesz się” do uważności przez dziesięć kęsów, ale przy trzech posiłkach na cztery odkrywasz, że jesz uważnie aż do ostatniego kęsa. Wynika to z tego, że bycie uważnym jest po prostu przyjemniejsze.

Etap 7. Stwórz plan pokonywania potencjalnych przeszkód

Wykształcanie nowych nawyków napotyka przeszkody — dotyczy to również nawyków uważności. Chociaż wiele z nich jest odmianą tych już istniejących, wprowadzając je, możesz napotkać wewnętrzny opór.

Czasami na przykład możesz pomyśleć:

„Kiedy jem uważnie, mój posiłek trwa dziesięć minut dłużej. Dzisiaj nie mam tyle czasu”.

Albo:

„Jestem zbyt rozgniewany, żeby poprowadzić uważną rozmowę. Chciałbym dać upust swojej wściekłości”.

Powyższe dwa przykłady to typowe przeszkody, które napotykają ludzie chcący dodać element uważności do istniejących nawyków. Oto najczęstsze przeszkody:

- czas,
- ból,
- pogoda,
- miejsce,
- koszty,
- samoświadomość.

Kluczem do ich pokonania jest zrozumienie, że każdy się boryka z tymi samymi trudnościami, oraz odpowiednie planowanie. Dzięki niemu unikniesz niemiłego zaskoczenia, gdy te przeszkody się pojawiają.

Najprostszym sposobem na radzenie sobie z potencjalnymi przeszkodami jest napisanie zdań typu „Jeżeli... to...” informujących o tym, co zrobisz, gdy pojawią się określone trudności.

Oto kilka przykładów:

- *„Jeżeli będzie padać, to zamiast biegać, pójdę na siłownię”.*
- *„Jeżeli nie będę miał czasu na mój projekt w ciągu dnia, to zacznę się budzić pół godziny wcześniej i będę od rana pracować nad tym projektem, zanim przejdę do innych zadań”.*
- *„Jeżeli będę miał zły dzień i zabraknie mi energii na uważną komunikację z żoną, to podaruję jej pięć – dziesięć uważnych minut swojego czasu, a potem wyjaśnię, dlaczego miałem zły dzień i jak się dzisiaj czuję”.*
- *„Jeżeli zasiadając do obiadu, będę wiedzieć, że mam mało czasu, to zobowiązuję się do zjedzenia pierwszych trzech łyżek z pełną uważnością”.*

Mając gotowy plan na wypadek tego typu okazjonalnych trudności, będziesz w stanie pokonać praktycznie każdą przeszkodę, jaka tylko się pojawi na Twojej drodze. Ja jestem zdecydowanym zwolennikiem przygotowania sobie zdań „Jeżeli... to...” dla *wszystkich* typowych trudności, które mogą wystąpić.

Etap 8. Nagradzaj się za osiągnięcie ważnych kamieni milowych

Wyrobienie w sobie nowych nawyków nie musi być nudne. Wręcz przeciwnie, możesz to zamienić w przyjemny proces, jeśli opracujesz dla siebie indywidualny system nagród. Możesz wybrać takie nagrody, jakie chcesz — zadbaj tylko o to, by nie były one sprzeczne z intencją celu. Jeżeli na przykład Twoim celem jest uważne jedzenie, nie nagradzaj się obżarstwem w barze, który oferuje darmowe dokładki.

Nagroda wcale nie musi Cię dużo kosztować. Możesz pójść do kina, spędzić miły wieczór z ukochaną osobą albo po prostu zrobić coś, co sprawia Ci przyjemność. (A jeśli utkniesz w miejscu, przeczytaj artykuł dostępny na naszej stronie uzupełniającej na temat 155 sposobów nagradzania samego siebie).

Etap 9. Wprowadzaj nowe nawyki uważności

Bycie bardziej obecnym wymaga posiadania kilkudziesięciu nawyków. Może Ci się wydawać, że to jest dużo nowych zachowań, ale jedną z najpiękniejszych cech uważnego myślenia jest to, że rozprzestrzenia się ono jak wirus. Im więcej jest obszarów, w których działasz świadomie, tym szybciej Twoja uważność zaczyna obejmować inne aspekty myślenia.

Mówiąc najprościej, im więcej praktykujesz uważność, tym bardziej naturalna ona się dla Ciebie staje.

I właśnie dlatego zalecamy, abyś czytał poniższą listę 71 nawyków co kilka miesięcy. Prawdopodobnie za każdym razem odkryjesz w niej wiele drobnych działań, które początkowo odrzuciłeś, a z czasem zaczęły bardziej pasować do Twojej osobistej sytuacji.

Na szczęście na tym etapie „uważność” powinna być już Twoją drugą naturą. Teraz główną przeszkodą będzie po prostu dodanie nowych nawyków do Twojej rutyny. Powtarzaj ten proces tak długo, aż poczujesz, że jesteś całkowicie uważny w swoim życiu, nastawieniu i działaniu.

A skoro już wiesz, *jak* wprowadzić nawyki uważności, przeczytaj o 71 zmianach, które możesz wprowadzić w swoim intensywnym codziennym życiu.

Jak wdrażać 10-minutowe nawyki uważności

Nasze 71 praktyk uważności podzieliliśmy na nawyki, które można pielęgnować rano, po południu albo wieczorem, podsuwając wiele pomysłów na każdą porę dnia.

Przypominamy, że wcale nam nie chodzi o to, abyś próbował wyrobić w sobie wszystkie te nawyki.

Zalecamy podejście „każdy po swojemu”, które polega na przejrzaniu listy i wybraniu tych praktyk uważności, które najbardziej Ci odpowiadają.

Zacznij od dodania kilku z poniższych nawyków do swojej codziennej rutyny. Możesz zacząć od poranka, bo wtedy masz najwięcej energii i jesteś najbardziej skupiony, dzięki czemu wprowadzenie nowego nawyku będzie łatwiejsze. Możliwe, że niektóre popołudniowe lub wieczorne praktyki uważności spodobają Ci się bardziej — w takiej sytuacji zacznij od nich.

Niektóre z nawyków bardzo łatwo jest dodać do codziennego harmonogramu (przykładem jest uważne wypicie szklanki wody po przebudzeniu). Inne, takie jak medytacja czy prowadzenie dziennika, będą wymagać od Ciebie więcej czasu i skupienia.

Jeżeli wyrabianie w sobie nawyków jest dla Ciebie czymś nowym albo jeśli próbowałeś to robić w przeszłości, ale sprawiało Ci to dużo problemów, zacznij od jakiejś prostej praktyki uważności. Proste nawyki mogą Ci ułatwić wykształcenie trudniejszych nawyków w przyszłości. Na przykład uśmiechnięcie się do własnego odbicia w lustrze może stać się dla Ciebie zachętą, aby zasiąść do dziennika i napisać w nim parę zdań.

Przemyśl również swoje osobiste cele związane z praktykowaniem mindfulness, aby wybrać nawyki, od których powinieneś zacząć. Zadaj sobie poniższe pytania:

- Czy chciałbym wyjść z depresji albo pokonać stany lękowe?
- Czy chciałbym mniej się zamartwiać i stresować albo poczuć się mniej przytłoczony obowiązkami?

- Czy moim celem jest poprawa koncentracji i zwiększenie wydajności?
- Czy chciałbym być bardziej wyciszony, spokojny i zrównoważony emocjonalnie?
- Czy zmagam się z chorobą albo chciałbym poprawić swoje samopoczucie i stan zdrowia?
- Czy chcę osiągnąć większą intymność w relacjach z partnerem i poprawić jakość tych relacji?
- Czy marzę o tym, aby moje życie stało się prostsze?
- Czy pragnę większej samoświadomości połączonej z lepszym zrozumieniem własnych pragnień i motywacji?

Znajomość swoich osobistych celów pomoże Ci zdecydować, na czym powinieneś skupić swoje wysiłki w procesie wykształcania nowych nawyków uważności.

Omawiając każdy z nawyków, przedstawimy jego korzyści, wyjaśnimy, jakie działania **trzeba** podjąć, aby go w sobie wyrobić, a także podamy linki do dodatkowych informacji na wypadek, gdybyś chciał dowiedzieć się więcej o danej koncepcji.

A teraz przejdźmy już do 71 nawyków uważności na każdą porę dnia.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Wiele osób nie umie się wydostać z pułapki nieświadomego życia: bezmyślnego reagowania, rozproszenia uwagi i narastającego stresu. Ta nieświadomość wynika ze sposobu pracy układu nerwowego: mózg człowieka jest szczególnie wyczulony na postrzeganie potencjalnych zagrożeń, więc ludzie silnie reagują na impulsy społeczne, kulturowe i technologiczne. Zalewa ich natłok informacji, przez co odczuwają lęk, wzburzenie, martwią się i angażują w walkę z wiatrakami. Telefony komórkowe, laptopy i tablety stały się bronią masowego rozpraszania uwagi i odciągają człowieka od jedyne miejsca, w którym może odnaleźć prawdziwy spokój i szczęście — od chwili obecnej. Czy można jakoś przerwać to błędne koło, jeśli się nie jest buddyjskim mnichem?

W tej książce znajdziesz odpowiedź na powyższe pytanie. Jest to przystępnie napisany poradnik, dzięki któremu uda Ci się zmniejszyć poziom stresu w swoim życiu i mocno ograniczyć negatywne myślenie. Opisane tu proste nawyki doprowadzą Cię do codziennej praktyki uważności. Metoda „mindfulness w 10 minut” bardzo szybko daje efekty: ułatwia koncentrację, poprawia wydajność i zwiększa poczucie szczęścia. Praktyczne narzędzia opisane w tej książce pomagają w wyrabianiu nawyku uważności. Ważne jest, by trenować mindfulness w ciągu całego dnia, tak aby bez trudu powracać świadomością do tu i teraz, nawet podczas zwykłych codziennych zajęć. Tak ćwiczona uważność daje mnóstwo satysfakcji, a jej pozytywne efekty szybko stają się zauważalne w wielu bardzo różnych obszarach życia.

W tej książce:

- Czym jest pułapka nieświadomego życia
- Co to właściwie jest mindfulness
- Korzyści z praktykowania uważności
- Technika wyrabiania w sobie nawyku uważności
- Propozycje praktyk uważności na każdą porę dnia

S.J. SCOTT jest autorem niezwykle popularnych poradników dotyczących poprawy wszystkich ważnych obszarów ludzkiego życia: zdrowia, sprawności fizycznej, pracy i związków międzyludzkich. W swoich książkach nie prezentuje wydumanych ani nieskutecznych strategii, proponuje za to podejmowanie bardzo konkretnych i realnych działań.

BARRIE DAVENPORT to certyfikowany coach. Założyła znakomitą stronę na temat rozwoju osobistego, *Live Bold and Bloom* (liveboldandbloom.com). Jest również autorką serii książek na temat samodoskonalenia, poruszających takie kwestie jak pozytywne nawyki, życiowe pasje, nabieranie pewności siebie, uważność i prostota.

Bądź tu i teraz — żyj szczęśliwie i świadomie!

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-283-9505-3



cena 44,90 zł