Uważność. Skup się na tu i teraz

Zauważanie i rozpoznawanie przeżywanych emocji jest jednym z najlepszych sposobów na radzenie sobie ze stresem. Uważność to metoda, którą można do tego wykorzystać

Czym jest uważność?

Uważność polega na kierowaniu uwagi na to, czego doświadczamy w danej chwili. Przyglądaniu się temu w spokoju, bez emocji. Uważność oznacza obecność umysłu lub świadomą obecność. Metoda jest czasami stosowana, aby łatwiej radzić sobie ze stresem, lękiem i depresją.

Podczas treningu uważności:

- skieruj uwagę na to, co dzieje się teraz
- obserwuj to z zainteresowaniem
- zaakceptuj to, czego doświadczasz, nie oceniaj, nie osądzaj
- patrz serdecznie na siebie i innych, a jeśli jest to trudne, ćwicz przynajmniej patrzenie neutralnie.

Jak uważność pomaga zrozumieć siebie?

Obserwacja siebie, swoich myśli i uczuć może pomóc Ci zrozumieć, jak się zachowujesz i dlaczego.

Zauważaj i wyrażaj swoje emocje

Naucz się rozpoznawać i nazywać swoje emocje, np. pojawiające się w wyniku stresu. To, co czujesz, jest ważne, bo daje Ci mnóstwo informacji na temat Twoich niezaspokojonych potrzeb, trudności, problemów do przezwyciężenia. Wyraź to, co czujesz. Możesz to zrobić w rozmowie z przyjacielem lub terapeutą czy też w formie pisemnej, pamiętnikowej. Zyskasz dzięki temu dystans do sytuacji, a dzięki niemu łatwiej opanujesz emocje i poradzisz sobie ze stresem.

Nie uciekaj od problemów

Dość powszechną strategią radzenia sobie ze stresem jest udawanie przed samym sobą i innymi, że nic złego się nie dzieje. I jednocześnie jest to strategia najmniej skuteczna. Stres nie tylko nie zmniejsza się, gdy udajemy, że go nie ma, a wręcz przeciwnie – narasta. Nie warto zamiatać problemów pod dywan czy też od nich uciekać, np. w nałogi. Lepiej się z nimi skonfrontować i szukać rozwiązań.

Zrozum siebie, by się zmieniać

Patrząc na siebie bez osądzania, obserwujesz się z ciekawością. Możesz zauważyć wtedy, że kierujesz się negatywnymi myślami i przekonaniami na swój temat. Ważne jest, aby nie osądzać siebie. Kiedy jesteś osobą świadomą, widzisz i akceptujesz to, kim jesteś. Wtedy możesz wpływać na swoje działania i inicjować zmianę.

Jak ćwiczyć uważność?

Często, zamiast myśleć o teraźniejszości, roztrząsasz wydarzenia z przeszłości lub zamartwiasz się o przyszłość. To osłabia Twoją odporność psychiczną. Jak to zmienić? Skieruj uwagę na to, czego doświadczasz w danej chwili. Skoncentruj się na tym, co robisz. Niech to będą codzienne, czynności: mycie zębów, przygotowywanie posiłków, jedzenie. Jak to zrobić? Poczuj smak jedzenia, trzymając je kilka sekund w ustach. Wystaw twarz na powietrze, by poczuć jego drgania na skórze. Dotknij kory drzewa. Zauważ kształt mebli, obrysowując go ręką.

Jak działać bardziej świadomie:

1. **Zatrzymaj się.** Przez chwilę skoncentruj się na ruchach oddechowych. Da Ci to trochę dystansu do myśli i uczuć.
2. **Obserwuj.** Zastanów się o czym myślisz, co czujesz i jak na to reaguje Twoje ciało.
3. **Akceptuj.** Zaakceptuj, że sytuacja jest taka, jaka jest. Czasu nie cofniesz, ale obecne przeżycia możesz spróbować jak najlepiej wykorzystać w przyszłości.
4. **Reaguj inaczej.** Staraj się nie reagować w taki sam sposób, jak w przeszłości. Sprawdzaj inne możliwości, które mogą Cię pozytywnie zaskoczyć.
5. **Idź dalej.** Ta sytuacja jest już za Tobą, nawet jeśli nie potoczyła się zgodnie z oczekiwaniami. Zostaw to, co było i nie martw się. Otwórz się na następną chwilę.

Przeczytaj także

Uważność. Ćwiczenia

Stresujesz się? Nie wiesz, jak poukładać myśli w swojej głowie? Trening uważności może pomóc Ci opanować nerwy

Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne

Dowiedz się, czym jest zdrowie psychiczne oraz jak o nie dbać

Talerz zdrowego żywienia

Tak prosta i przejrzysta forma ułatwi każdemu zastosowanie ich w życiu codziennym