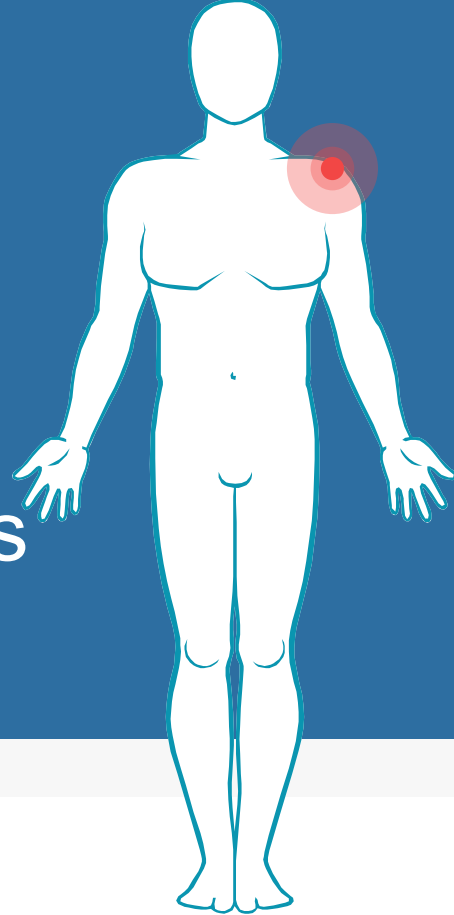


On-Call

Digitální výukové zdroje

Benefity technik Mindfulness



Úvod do Mindfulness

- Mindfulness (bdělá pozornost) je schopnost soustředit se na jednu věc, aniž by nás ostatní myšlenky nebo pocity začaly rušit.
- Ovšem v dnešní společnosti s rychlým tempem, kdy jsme zvyklí na multitasking, se může jednat o případ „lépe se to říká, než dělá“.
- Mindfulness je především o tom, žít v přítomném okamžiku a zklidnit mysl. A to i v hektické denní rutině.



Benefity technik Bdělé pozornosti

Mindfulness přináší mnoho benefitů pro naše zdraví i psychickou pohodu.

Jsou to například:

- Redukce stresu
- Lepší využití intelektu i krátkodobé paměti
- Život v přítomném okamžiku
- Stáváme se lepším člověkem
- Pomáhá snížit pocity osamělosti u starých lidí



Techniky pro praktikování Mindfulness

- Pro praktikování Mindfulness ve vašem životě můžete vyzkoušet řadu různých technik.
- V následující části představíme některé techniky, při kterých se učíte:
 - Vědomě dýchat
 - Vědomě jíst
 - Vědomě chodit



Jak vědomě dýchat

- Vědomě dýchat znamená sedět klidně v tichém prostoru a soustředit svou mysl pouze na dech.
- Soustředěním se na svůj dech se učíte být pozornější k přítomnému okamžiku a žít více v přítomnosti. Nebloudit svou myslí v minulosti či budoucnosti.
- Jedná se o efektivní techniku k překonání některých kognitivních, emocionálních a behaviorálních symptomů stresu.



Vědomé dýchání

- ▶ Toto krátké video vás provede 3-minutovým Mindfulness cvičením pro dýchání:
<https://youtu.be/SEfs5TJZ6Nk>
- ▶ Cvičení poskytuje dobrý úvod k vědomému dýchání a může být prodlouženo až na 5 či 10 minut.
- ▶ Pravidelným procvičováním můžete dosáhnout mnohem delších sezení vědomého dýchání. Výše uvedené video je dobrým uvedením do této techniky.



Jak vědomě jíst

- Technika Jak vědomě jíst, vám pomůže získat kontrolu nad vašimi stravovacími návyky.
- Ukázalo se, že věnování plné pozornosti konzumaci jídla podporuje hubnutí, omezuje nárazové přejídání se a pomáhá vám cítit se lépe.
- Tato technika by však neměla být interpretována jako dieta.
- Když jíte pomocí techniky Mindfulness, více si uvědomujete, co jíte i kolik toho sníte. Máte tendenci přestat jíst, když jste sytí, protože tento okamžik svou bdělou pozorností vnímáte.



Jak vědomě jíst

Jíst vědomě znamená:

- jíst pomalu a bez rozptylování;
- vnímat pocit hladu a jíst pouze, dokud ještě nejste sytí;
- rozlišovat mezi skutečnými hladem a chutí něco sníst;
- zapojit všechny smysly do pozorování barev, vůní, zvuků, textur a příchutí jídla;
- naučit se vypořádat s pocitem viny a obav v souvislosti s jídlem;
- jíst za účelem celkového zdraví a pohody;
- pozorovat účinky potravin na své pocity, zdraví i postavu;
- ocenit a vychutnat si dobré jídlo.

Jak vědomě chodit

- Vědomá chůze je jednoduchá technika, kterou můžete praktikovat, abyste vnesli více všímavosti a bdělé pozornosti do své každodenní rutiny.
- Je to velmi efektivní metoda pro praktikování Mindfulness, která vyžaduje soustředění vaší pozornosti na chůzi.



Jak vědomě chodit

- Vědomá chůze není nic jiného než uvědomovat si fakt, že jdete - naprosto jednoduché a zároveň složité.
- Měli byste se pokusit být si vědomi každého kroku.
- Můžete harmonizovat chůzi s dýcháním.
- Můžete si všímat zvuků kolem vás.
- Pokud jdete doma, můžete si všímat například vrzání podlahy.
- Pokud se však pokusíte udělat všechny tyto věci najednou, budete z toho mít zamotanou hlavu. Takže je nejlepší spokojit se s jedním nebo dvěma aspekty, na které se soustředíte. Například - snažím se být si vědom svých chodidel na podlaze a zvuků způsobených chůzí.



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