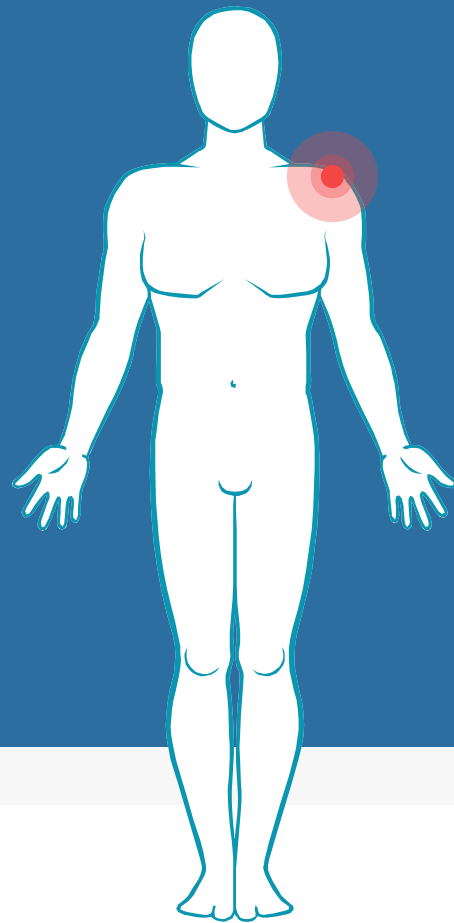


ON-CALL

Digitalni resurs

Prednosti pomnosti



Predstavljanje pomnosti

- Pomnost je sposobnost da se usredotočite na jednu stvar bez uplitanja drugih misli ili osjećaja koji nas prekidaju.
- Iako bi to mogao biti slučaj "lakše reći nego učiniti", pogotovo kada smo toliko navikli na multi-tasking u današnjem brzom tempu društva.
- Pomnost je u tome bude miran, i pronađe trenutak tišine, čak i u užurbanoj dnevnoj rutini.



Prednosti pomnost

- Pomnost ima mnoge prednosti za naše zdravlje i dobrobit.
- To uključuje:
 - Smanjenje stresa
 - Život u trenutku
 - Čini nas boljim ljudima.
 - Pomaže smanjiti osjećaj usamljenosti kod starijih osoba



Tehnike za vježbanje pomnosti

- Postoji mnogo različitih tehnika kojima možete pokušati vježbati pomnost u svakodnevnom životu.
- U sljedećem odlomku predstaviti ćemo neke tehnike za:
 - Pomno disanje
 - Pomno jedenje
 - Pomno hodanje



Pomno disanje

- Pomno disanje uključuje sjedenje mirno, u mirnom prostoru i usmjerava pozornost vašeg uma na dah.
- Fokusirajući se na dah, pomnim disanjem postati ćete svjesniji vaše okoline i biti više 'prisutni' u vašem svakodnevnom životu.
- To je učinkovita metoda prije pojavljivanja nekih kognitivnih, emocionalnih i bihevioralnih simptoma stresa



Pomno disanje

- ▶ Ovaj kratki video će vas provesti kroz 3-minutno pomno disanje:
<https://youtu.be/SEfs5TJZ6Nk>
- ▶ Ovaj video pruža dobar uvod u pomno disanje, a ova vježba može se produljiti na 5 i 10 minuta, uz praksu.
- ▶ Uz redovitu praksu, možete sudjelovati u dužim epizodama pomnog disanja, ali za sada, ovaj video je dobar početak da vas upozna s ovom tehnikom.



Pomno jedenje

- Pomno jedenje je tehnika koja vam pomaže steći kontrolu nad svojim prehrambenim navikama.
- Pomno jedenje utječe na gubitak kilograma, smanjuje prejedanje, i pomoći će vam da se osjećate bolje.
- Ne tumači se kao dijeta.
- Uz pomno jelo, vi ste više svjesni koliko jedete i imate tendenciju da prestanete jesti kada ste puni, a ne prejedate se.



Pomno jedenje

Pomno jedenje uključuje sljedeće tehnike:

- jesti polako i bez ometanja;
- slušanje znakova fizičke gladi i jesti samo do granice dok ste puni;
- razlikovanje istinske gladi i lažne gladi
- živost osjetila primjećujući boje, mirise, zvukove, teksture i okuse;
- učenje da se nosi s krivnjom i tjeskobom o hrani;
- održavanje cjelokupnog zdravlja i dobrobiti;
- primjećuje učinke koje hrana ima na vaše osjećaje i figuru;
- cijeniti svoju hranu.

Pomno hodanje

- Pomno hodanje je jednostavna tehnika koju možete vježbati kako bi bilo više pomnosti u vašoj dnevnoj rutini.
- To je vrlo učinkovit način prakticiranja pomnosti, to uključuje skretanje pozornosti na hodanje.



Pomno hodaње

- Pomno hodaње je jednostavno i komplicirano kao održavanje - najbolje što možete - osvijestiti činjenicu da hodate.
- Možda ćete pokušati biti svjesni svakog koraka.
- Možda ćete uskladiti hodaње s disanjem.
- Možda ćete primijetiti zvukove oko sebe.
- Ako hodate kod kuće možda ćete primijetiti škripu dasaka na podu.
- Ako pokušate učiniti sve ove stvari odjednom, završit ćete u čvoru. Dakle, to je najbolje da se odabere samo jedan ili dva načina za napraviti ovu praksu.
- Pokušavam biti svjestan svojih nogu na podu i zvukova.



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.