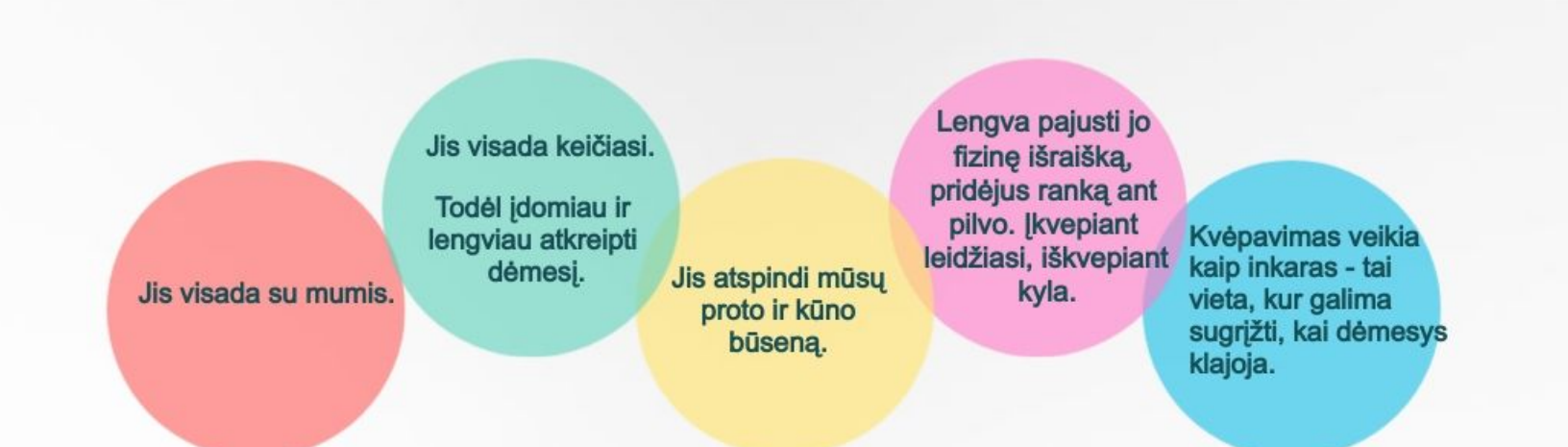




## KODĖL SVARBU ATKREIPTI DĖMESĮ Į KVĖPAVIMĄ?



## PABANDYKIME

### ANTRAS ŽINGSNIS:

Atpalaiduokime kumštį ir atgniauškime pirštus.



### PIRMAS ŽINGSNIS:

Stipriai sugniauškime kumštį. Ką pastebime kūne dabar, kai kumštis sugniaužtas.

### TREČIAS ŽINGSNIS

Vėl sugniauškime kumštį, bet šįkart savo dėmesį nukreipkime į kumštį, įsivaiduokime, kad kvėpuojame kumščiu. Ką dabar pastebime savo kūne?

SUTELKĘ DĖMESĮ Į KVĖPAVIMĄ IR NUKREIPĘ JĮ Į KONKREČIĄ SAVO KŪNO DALĮ, SUKURIAME BŪDĄ STĖBĖTI SAVO ESAMU MOMENTU.



## MINČIŲ ĮTAKA



## ĮKRITĘ Į SAVO MINTIS, PASIDUODAME JOMS IR PATENKAME Į SPĄSTUS, NULEMIANČIUS MŪSŲ ELGESĮ, JAUSENĄ.

- Daugelis žmonių praktikuodami dėmesingą įsisąmoninimą, pastebi, jog jų mintys yra tik mintys, jog jos turi įtakos veiksmams, jausenai, būsenoms. Ir atvirkščiai, kai esame nuliūdę ar nelaimingi, mūsų mintys įgyja tamsesnį atspalvį, nei tada, kai jaučiamės laimingi ir patenkinti.
- Jei mūsų interpretacijos taip lengvai veikia nuotaiką, elgesį, tai galime manyti, jog mūsų mintys nėra tikslios. Tai supratę, pastebime, kiek istorijų, planų apie ateitį, apie įvykusių ir neįvykusių dalykus sukuriame ir tai yra tik minčių produktai, bet ne faktai.
- Kartais mintyse kurdami būtus ir nebūtus gyvenimo scenarijus, pastebime, kaip generuojame kančias ir vis labiau įtvirtiname tuos scenarijus. Tai pavadintume nuolatinio ruminavimu, nuolatinio buvimo savo mintyse, o ne realiame gyvenime.
- Nuolatinis galvojimas ir sukelia daug diskomforto, sunku susikaupti, užmigti, nuolat sukasi mintys. Tampame tarsi savo minčių įkaitais.

## PABANDYKIME

- Kai pastebime, jog mintys nuklydo ir šuoliuoja į kuriuos mūsų scenarijus, PRIPAŽINKIME SAU - "Tai tik mano mintys".
- Pastebėkime, kaip jaučiasi kūnas, tuo metu, kai ruminuojame.
- Pastebėkime, momentus, kai mintys virsta pasakojimu, galbūt keičiasi fiziniai pojūčiai, kyla emocijos.
- Kai pastebime, savo ruminuojantį protą, prisiminkime, jog tai tik istorija, mintys, pasakojimas, kurį sukūrė mūsų protas.
- Kaip mums primena profesorius Markas Williamsas, mintys nėra faktai.
- Suteikite tiems pasakojimams šmaikščius pavadinimus, taip padėsim sau mažiau susitapatinti su proto sukurtais scenarijais.

