

Mindful Muscles Workbook: ENOTHTA 3



MINDFUL
MUSCLES



Αυτο-συμπόνια

Τι πραγματεύεται αυτή η ενότητα;

Σε αυτή την ενότητα θα ξεκινήσουμε κάνοντας μια εισαγωγή στην έννοια της αυτο-συμπόνιας. Όλοι γνωρίζουν ότι η συμπόνια περιλαμβάνει συμπεριφορές όπως η ενσυναίσθηση, η συμπάθεια, η αντίληψη της δυσφορίας των άλλων και η φροντίδα. Αυτές οι συμπεριφορές μας βοηθούν να διατηρούμε υγιείς κοινωνικές σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους μας. Ακόμα και κάτι τόσο απλό όσο το να βοηθάμε κάποιον στο γυμναστήριο εμπειρέχει την αίσθηση της συμπόνιας!

Ωστόσο, σε αυτή την ενότητα, θα επικεντρωθούμε σε κάτι που μπορεί να μην έρχεται πάντα φυσικά: να είμαστε συμπονετικοί με τον εαυτό μας.

Τι θα κάνεις;

Οι παρακάτω ασκήσεις έχουν σκοπό να σας βοηθήσουν να συνδεθείτε περισσότερο με τον εαυτό σας. Επίσης, έχουν στόχο την ανάπτυξη μιας αίσθησης συμπόνιας για πράγματα που μπορεί να μας κάνουν να μη νιώθουμε άνετα και να μας αγχώσουν.



Συμπνευτική σάρωση του σώματος

Τι πρέπει να κάνω; Την πρώτη άσκηση αυτής της ενότητας μπορείτε να την κάνετε οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας, ξαπλωμένοι σε ένα άνετο μέρος.

Γιατί είναι χρήσιμη; Αυτή η άσκηση είναι παρόμοια με μια άσκηση Ενσυνειδητότητας για την ανάπτυξη της επίγνωσης των αισθήσεων του σώματος, αλλά εστιάζει περισσότερο στο τι σημαίνουν αυτές οι αισθήσεις για εμάς.

Πώς να κάνετε αυτή την άσκηση;

- ❖ Βρείτε ένα άνετο μέρος όπου μπορείτε να ξαπλώσετε και να χαλαρώσετε.
- ❖ Τοποθετήστε το ένα χέρι στην καρδιά σας και χρησιμοποιήστε τον καρδιακό παλμό σας ως υπενθύμιση του πώς αισθάνεστε, σημειώνοντας τυχόν αλλαγές σε αυτόν.
- ❖ Ξεκινήστε εστιάζοντας στα πόδια σας. Επικεντρωθείτε σε οποιοδήποτε αισθήσεις προκύπτουν. Μην προσπαθήσετε να χαλαρώσετε και να ελέγξετε την αίσθηση, απλά να έχετε επίγνωση του τι σημαίνει για εσάς.
- ❖ Μόλις αρχίσετε να έχετε επίγνωση της αίσθησης στα πόδια σας, προχωρήστε προς τα πάνω, στους γοφούς, τη μέση, την κοιλιά, το στήθος, τα χέρια, τον λαιμό και το κεφάλι.
- ❖ Επικεντρωθείτε στις αισθήσεις κάθε μέρους του σώματός σας.
- ❖ Αν παρατηρήσετε τον εαυτό σας να κρίνει οποιοδήποτε μέρος του σώματός σας, επιστρέψτε στην αίσθηση του καρδιακού σας παλμού, αναπνεύστε βαθιά, διώξτε αυτή την κρίση και επιστρέψτε στην απλή βίωση των αισθήσεων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η άσκηση είναι επίσης διαθέσιμη ως ηχογράφηση, μέσω της ιστοσελίδας της καθηγήτριας Kristin Neff, κορυφαίας ερευνήτριας στον τομέα της αυτοσυμπόνιας. Για να αποκτήσετε πρόσβαση στο αρχείο ήχου, κάντε κλικ παρακάτω (περίπου 23 λεπτά):

https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2020/08/bodyscan_cleanedbydanmp3.mp3

Αυτο-συμπόνια

Διαλογισμός αγάπης-καλοσύνης

(Απαιτείται συσκευή ήχου)

από την **Prof. Christine Neff**

Αυτή είναι μια ηχητική άσκηση που μπορεί να σας βοηθήσει να εξασκηθείτε στην αυτό-συμπόνια. Επιλέξτε ένα γεγονός σχετικό με την άσκηση, την απόδοση ή τη σωματική σας εμφάνιση που σας έχει κάνει να νιώθετε δυσφορία ή άβολα. Την πρώτη φορά που θα κάνετε αυτή την άσκηση, ίσως θελήσετε να ανακαλέσετε ένα απλό γεγονός που δεν προκαλεί μεγάλη δυσφορία, και καθώς θα εξοικειώνεστε με αυτή την άσκηση, θα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πιο σύνθετα γεγονότα που προκαλούν πιο έντονα συναισθήματα. Αυτή η άσκηση μπορεί να διαρκέσει περίπου 20 λεπτά, οπότε βρείτε έναν άνετο χώρο για να την κάνετε. Με την πάροδο του χρόνου, ίσως θελήσετε να αφιερώσετε περισσότερο χρόνο σε αυτή την άσκηση.

https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2020/08/LKM.self-compassion_cleaned_01-cleanedbydan.mp3



Διαλογισμός αγάπης-καλοσύνης ή μετα-διαλογισμός

Τι πρέπει να κάνω; Στόχος αυτής της άσκησης είναι η ανάπτυξη της αυτο-συμπόνιας. Δεδομένου ότι θα αντιμετωπίσετε ένα δύσκολο ή δυνητικά δυσάρεστο θέμα (π.χ. μια ανησυχία που μπορεί να έχετε για την εξωτερική σας εμφάνιση, άγχος ή ανησυχία για την απόδοσή σας στο γυμναστήριο), είναι φυσικό η άσκηση αυτή να σας δυσκολεύει. Αρχικά, μπορεί να φέρει στην επιφάνεια συναισθήματα διαφορετικά από εκείνα που στοχεύετε να εξερευνήσετε. Μπορεί να νιώσετε απογοήτευση ή θυμό, αλλά δεν πειράζει. Στόχος αυτής της άσκησης είναι να είστε ευγενικοί και υπομονετικοί με τον εαυτό σας. Καθώς θα επαναλαμβάνετε αυτή την άσκηση, θα σας είναι ευκολότερο να ασχολείστε με την αυτο-συμπόνια.

Γιατί αυτό είναι χρήσιμο; Μαθαίνοντας πώς να εξασκείτε την αυτο-συμπόνια στην πραγματικότητα επανεκπαιδεύετε το μυαλό σας ώστε να είναι πιο ανθεκτικό στις αρνητικές σκέψεις και τα συναισθήματα ή ακόμη και στις στρεσογόνες καταστάσεις, χρησιμοποιώντας μια πιο θετική, προσέγγιση αυτό-συμπόνιας.

Πώς να κάνετε αυτή την άσκηση;

- Ξεκινήστε καθισμένοι σε μια καρέκλα με ίσια πλάτη και αρχίστε να εστιάζετε στην αναπνοή σας.
- Προσπαθήστε να είστε όσο το δυνατόν πιο άνετα. Διορθώστε τη στάση σας όσο χρειάζεστε. Ίσως θελήσετε να ακουμπήσετε το χέρι σας στην καρδιά σας για να συνδεθείτε με τον εαυτό σας.
- Παραμείνετε συγκεντρωμένοι στην αναπνοή σας.
- Καθώς εστιάζετε στην αναπνοή σας, σχηματίστε μια εικόνα του εαυτού σας καθισμένο στην καρέκλα σας.
- Καθώς έχετε την εικόνα του εαυτού σας στο μυαλό σας, φανταστείτε τον να υιοθετεί μια θέση στοργής, εκτίμησης και αγάπης.
- Ενώ δημιουργείτε αυτές τις σκέψεις, επαναλάβετε στο μυαλό σας τα ακόλουθα: "Να είμαι ασφαλής. Να είμαι γαλήνιος. Να είμαι ευγενικός με τον εαυτό μου. Ας αποδεχθώ τον εαυτό μου όπως είμαι".
- Για λίγα λεπτά, συνεχίστε να αναλογίζεστε τον εαυτό σας σε μια θέση όπου νιώθετε συμπόνια και ασφάλεια.
- Αν θέλετε, επιτρέψτε στις σκέψεις σας να στραφούν προς κάτι που θεωρείτε αρνητικό για τον εαυτό σας. Μην προσπαθήσετε όμως να παρασυρθείτε από αυτό, απλά εντοπίστε το.

- Καθώς κρατάτε την "αρνητική" σκέψη στο μυαλό σας, επαναλάβετε τη φράση: "Ας είμαι ασφαλής. Ας είμαι γαλήνιος. Ας είμαι ευγενικός με τον εαυτό μου. Ας αποδεχτώ τον εαυτό μου όπως είμαι".
- Υπενθυμίστε στον εαυτό σας πώς αισθάνεστε όταν βρίσκεστε σε ένα ασφαλή, γαλήνιο και σοτοργικό μέρος.
- Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι αυτά τα συναισθήματα καλοσύνης και συμπόνιας περιλαμβάνουν επίσης ό,τι αντιλαμβάνεστε ως αρνητικό. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας το αίσθημα ζεστασιάς και άνεσης που έχει αναπτυχθεί και με αυτό το "αρνητικό" παρόν.
- Επαναλάβετε: "Ας είμαι ασφαλής. Ας είμαι γαλήνιος. Ας είμαι ευγενικός με τον εαυτό μου. Ας αποδεχτώ τον εαυτό μου όπως είμαι".
- Αρχίστε να αφήνετε το αρνητικό συναίσθημα να φύγει και φέρτε τον εαυτό σας πίσω σε μια εικόνα του εαυτού σας, καθισμένου στην καρέκλα σας όπως είστε τώρα, με την αναπνοή σας χαλαρή και τον καρδιακό σας ρυθμό σταθερό.
- Επαναλάβετε στον εαυτό σας: "Ας είμαι ασφαλής. Ας είμαι γαλήνιος. Ας είμαι ευγενικός με τον εαυτό μου. Ας αποδεχτώ τον εαυτό μου όπως είμαι".
- Επαναλάβετε αυτή τη φράση όσες φορές αισθάνεστε ότι είναι απαραίτητο.
- Όταν περάσει σχεδόν ο χρόνος που έχετε ορίσει για αυτή την άσκηση, αρχίστε να αφήνετε αυτή τη φράση.
- Επιστρέψτε την προσοχή σας στη σταθερή αναπνοή σας και χαλαρώστε την προσοχή που δώσατε στη φράση και στη βίωση της ζεστασιάς και της συμπόνιας.
- Καθώς εισπνέετε και εκπνέετε σταθερά, επιτρέψτε στον εαυτό σας να σταματήσει αυτή την άσκηση.



Συμπονετική αυτο-επικύρωση

Τι πρέπει να κάνω; Αυτή η άσκηση ονομάζεται **Συμπονετική αυτοεπικύρωση** και περιλαμβάνει την κατανόηση του είδους της συμπόνιας που λειτουργεί για εσάς.

Γιατί είναι χρήσιμη; Η άσκηση αυτή έχει στόχο την εξάσκηση και την ενίσχυση των δεξιοτήτων σας στην αυτό-συμπόνια, ώστε να μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την αυτο-συμπόνια πιο εύκολα την επόμενη φορά που θα τη χρειαστείτε.

Πώς να κάνετε αυτή την άσκηση; Χρησιμοποιήστε την παρακάτω φόρμα για να σημειώσετε τι βιώνετε κάθε φορά που κάνετε αυτή την άσκηση. Προσπαθήστε να σκεφτείτε το πιο συμπονετικό, περιποιητικό και στοργικό άτομο που μπορείτε να φανταστείτε. Τώρα φανταστείτε να μιλάτε με αυτό το άτομο. Μπορεί να σας μιλάει για τις ανησυχίες σας ή τις πιέσεις που νιώθετε όταν ασκείστε. Φανταστείτε αυτό το άτομο να σας λέει ότι οι ανάγκες σας είναι σημαντικές, να σας ηρεμεί και να σας λέει ότι κατανοεί και διαισθάνεται την αγωνία σας.

Τι θα σας έλεγε αυτό το συμπονετικό άτομο; Πώς θα ακουγόταν αυτή η φωνή; Πώς θα σας έκανε να νιώσετε αυτή η συμπόνια;

Τι μπορεί να μου πει η συμπονετική μου φωνή για τις ανάγκες μου. Τι θα έλεγε ή θα έκανε;	Πώς θα με έκανε αυτό να αισθανθώ;



Δήλωση αποποίησης ευθύνης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τη δημιουργία της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο εκφράζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.