



Mindful Muscles: MODUL 2



MINDFUL
MUSCLES

Prihvatanje

O čemu se radi u ovom modulu?

U ovom modulu ćete se fokusirati na identifikaciju i prihvatanje misli i emocija koje doživljavate, umesto da pokušavate da se borite protiv njih ili da ih blokirate. Ako prihvatite svoje misli i emocije, možete razviti koristan pristup suočavanja sa njima u budućnosti.

Šta ćete uraditi?

Da bismo započeli, skrećemo pažnju na teška osećanja. Da damo primer, ako imate misao ili osećanje o svom fizičkom izgledu, da li je to zato što razmišljate o svom telu ili se upoređujete sa drugima? Odakle dolaze ova osećanja? Da li se zasniva isključivo na tome kako ljudi oko nas izgledaju? Da li se tako osećate jer ste videli nešto na društvenim mrežama? A šta znači biti u stanju da identifikujemo ovakve misaone procese, da li možete da iskoristite ova iskustva na pozitivan način?

*Prva vežba koju ćete uraditi u ovom modulu da vam pomogne da počnete da razmišljate o prihvatanju emocija zove se **Vežbanje neosuđujućeg stava prema emocijama**. Tokom nedelje, kada primetite emociju u vezi sa vašim fizičkim izgledom, zabeležite je u formularu ispod. Razmislite o tome koja je bila početna emocija ili osećanje i koje su bile posledice prosuđivanja te emocije. Na primer: „Osetio sam tugu. Osećajući tugu osećam se slabim. Osećajući se slabim, osećam se ljutim i posramljenim”.*



Uvežbavanje stava bez osude prema emocijama

Šta treba da uradim? Koristite donju tabelu da razmislite i procenite svoje emocije.

Zašto je ovo od pomoći? Ova vežba vam može pomoći da postanete svesniji svojih emocija i shvatite kako negativne misli mogu dovesti do još negativnijeg iskustva.

Kako izvesti ovu vežbu? Kao prvi korak, imajte na umu negativnu emociju koju ste imali u vezi sa svojim fizičkim izgledom i sportom ili vežbanjem (na primer, osećam se tužno). Zatim razmislite o svom mišljenju o ovoj emociji. Na primer, možete smatrati da ste „osećali slabost jer ste bili tužni zbog svog fizičkog izgleda, što vas je naljutilo“. Zatim razmislite o tome kako je početna emocija tuge postala tuga i bes kada ste zauzeli stav osude. Ne morate da gledate na negativne emocije kao što je tuga u pozitivnom svetlu, samo treba da prihvatite taj osećaj i da priznate da se kao ljudi ponekad možemo osećati tužno. Ako postanete svesni toga kako procenjujete emocionalna iskustva, možete više prihvatiti negativne emocije i pustite ih. U poslednjoj koloni pokušajte da razmislite o načinima na koje možete postati manje osuđujući u budućnosti.

Uvežbavanje stava bez osude prema mislima i emocijama

Emocija koju ste procenili	Procena	Posledica procene	Stav bez osude
<i>Tuga</i>	<i>„Osećao sam se slabo jer sam bio tužan zbog svog fizičkog izgleda, što me je naljutilo“.</i>	<i>Osećati se slabo, ljuto.</i>	<i>Sledeći put ću prihvatiti svoje emocije</i>

Zahvalnost

Zahvalnost je emocionalni odgovor. Radi se o tome da budete zahvalni za stvari i da to izrazite drugima ili da to priznate sebi. Sledeća vežba će vam pomoći da budete zahvalni na stvarima koje se tokom dana obično ne primećuju. Vremenom ćete naučiti da se sećate pozitivnih stvari koje se dešavaju umesto da se fokusirate na one negativne.



Dnevnik zahvalnosti

Šta treba da uradim? Ova vežba se zove Dnevnik zahvalnosti i podrazumeva da provedete nedelju dana beležeći 3 pozitivne stvari koje su se desile tokom dana.

Zašto je ovo od pomoći? Ova vežba je usredsređena na priznavanje i prihvatanje pozitivnih emocija i iskustava, prisustvo u trenucima u kojima se osećate dobro i omogućavanje da uživate u stvarima zbog kojih se osećate dobro.

Kako izvesti ovu vežbu? Možete koristiti obrazac u nastavku da pratite dnevna zapažanja. Dali smo primer koji bi mogao da Vam pomogne kada ovo da popunjavate.

Dan	Pozitivan 1	Pozitivan 2	Pozitivan 3
Primer	<p>Pozitivna stvar: osećao sam se dobro u vezi sa tim kako izgledam</p> <p>Razlog: Video sam se u ogledalu i mislio da je moje telo izgleda dobro.</p>	<p>Pozitivna stvar: Osećao sam se pun energije</p> <p>Razlog: Imao sam dobar, lagan trening i to me je učinilo aktivnim</p>	<p>Pozitivna stvar: Osećao sam se smireno zbog svojih emocija</p> <p>Razlog: Mogao sam da razmislim o tome zašto sam se osećao na određeni način i osećao sam se povezanije sa svojim osećajem sebe</p>
Ponedeljak	<p>Pozitivna stvar:</p> <p>Razlog:</p>	<p>Pozitivna stvar:</p> <p>Razlog:</p>	<p>Pozitivna stvar:</p> <p>Razlog:</p>
Utorak	<p>Pozitivna stvar:</p> <p>Razlog:</p>	<p>Pozitivna stvar:</p> <p>Razlog:</p>	<p>Pozitivna stvar:</p> <p>Razlog:</p>

Sreda	Pozitivna stvar: Razlog:	Pozitivna stvar: Razlog:	Pozitivna stvar: Razlog:
Četvrtak	Pozitivna stvar: Razlog:	Pozitivna stvar: Razlog:	Pozitivna stvar: Razlog:
Petak	Pozitivna stvar: Razlog:	Pozitivna stvar: Razlog:	Pozitivna stvar: Razlog:
Subota	Pozitivna stvar: Razlog:	Pozitivna stvar: Razlog:	Pozitivna stvar: Razlog:
Nedelja	Pozitivna stvar: Razlog:	Pozitivna stvar: Razlog:	Pozitivna stvar: Razlog:



Obaveštenje o odricanju odgovornosti

Podrška Evropske komisije izradi ove publikacije ne predstavlja odobravanje sadržaja, koji odražavaju samo stavove autora. Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.