

# Mindful Muscles: MODUL 3



**MINDFUL**  
MUSCLES

# Samosaosećanje

## O čemu se radi u ovom modulu ?

U ovom modulu ćemo početi uvođenjem koncepta samosaosećanja. Svi su svesni da saosećanje uključuje ponašanja kao što su empatija, simpatija, osećanje nevolje kod drugih i briga. Ovakvo ponašanje nam pomažu da održimo zdrave društvene odnose sa porodicom i prijateljima. Čak i nešto tako jednostavno kao što je pomaganje nekome u teretani uključuje osećaj saosećanja! Međutim, u ovom modulu ćemo se fokusirati na nešto što možda nije uvek prirodno, a to je biti saosećajan prema sebi.

### Šta ćete da uradite?

*Dole navedene vežbe imaju za cilj da vas vode kroz metode da postanete povezaniji sa sobom. One takođe imaju za cilj da podstaknu i razviju osećaj saosećanja sa stvarima u kojima se možda ne osećamo uvek prijatno i koje mogu biti stresne.*



## Saosećajno skeniranje tela

**Šta treba da uradim?** Prva vežba u ovom modulu je nešto što se može raditi u bilo koje doba dana, ležeći na udobnom mestu.

**Zašto je ona od pomoći?** Ova vežba je slična vežbi svesnosti za razvoj svesti o senzacijama tela, ali se više fokusira na to šta ti osećaji znače za nas.

### Kako radimo ovu vežbu?

- ❖ Pronađite udobno mesto gde možete da legnete i opustite se.
- ❖ Stavite ruku na srce i koristite otkucaje srca kao podsetnik kako se osećate, primećujući sve promene u otkucaju srca.
- ❖ Počnite tako što ćete se fokusirati na stopala. Fokusirajte se na sve senzacije koje se pojave. Ne pokušavajte da se opustite i ne pokušavajte da kontrolišete osećaj, jednostavno budite svesni šta to znači za vas.
- ❖ Kada počnete osećate svoja stopala idite ka gore do svojih noge. Pomerajte se preko kukova, struka, stomaka, grudi, ruku, vrata do glave.
- ❖ Fokusirajte se na to šta osećate u svakom delu tela.
- ❖ Ako primetite da ste preskočili bilo koji deo svog tela, vratite se na srce, udahnite duboko, koncentrišite se i počnite ponovo analiziranje osećaja.

**NAPOMENA:** Ova vežba je dostupna i kao audio snimak, preko veb stranice profesorke Kristin Nef, vodećeg istraživača o samosaosećanju. Za pristup audio datoteci kliknite ispod (približno 23 minuta):

[https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2020/08/bodyscan\\_cleanedbydanmp3.mp3](https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2020/08/bodyscan_cleanedbydanmp3.mp3)

# Meditacija ljubaznost, ljubav, samosaosećanje prof. Christine Neff

Ovo je audio vežba koja vam može pomoći da vežbate samosaosećanje. Izaberite događaj koji se odnosi na vaše vežbanje, sposobnosti ili fizički izgled zbog kojih ste se osećali disforično ili neprijatno. Kada prvi put uradite ovu vežbu, možda ćete želeti da se setite jednostavnog događaja koji Vas nije previše uznemirio, a kako se bolje upoznate sa ovom vežbom, možete koristiti složenije događaje koji izazivaju više disforičnih emocija. Ova vežba može da traje oko 20 minuta, pa pronađite udoban prostor gde možete da je radite. Vremenom ćete možda želeti da posvetite više vremena ovoj vežbi.

[https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2020/08/LKM.self-compassion\\_cleaned\\_01-cleanedbydan.mp3](https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2020/08/LKM.self-compassion_cleaned_01-cleanedbydan.mp3)



## Ljubaznost, ljubav ili meta- meditacija

**Šta treba da uradim?** Ova vežba ima za cilj da razvije samosaosećanje. Naravno, s obzirom na to da ćete se baviti teškim ili potencijalno neprijatnim problemom (npr. zabrinutost koju možete imati u vezi sa svojim fizičkim izgledom, stresom ili brigom zbog svog učinka u teretani), ova vežba može biti izazovna. U početku, vežba može da izazove osećanja koja se razlikuju od onih koje želite da istražite. Možda se osećate frustrirano ili ljutito, ali to je u redu. Fokus ovog zadatka je da dozvolite sebi da budete ljubazni i strpljivi prema sebi. Dok ponavljate ovu vežbu biće vam lakše da se upustite u samosaosećanje.

**Zašto je ovo od pomoći?** Učenjem kako da praktikujete samosaosećanje, vi zapravo ponovo obučavate svoj um da bude otporniji na negativne misli i osećanja ili čak na stresne situacije, koristeći pozitivniji, samosaosećajni pristup.

### Kako se izvodi ova vežba?

- Počnite tako što ćete sedeti u stolici sa ravnim leđima i počnite da se fokusirate na svoje disanje.
- Pokušajte da se raskomotite što je više moguće. Dozvolite sebi da se namestite kako Vam odgovara. Možda biste želeli da stavite ruku na svoje srce da biste uspostavili vezu sa sobom.
- Ostanite fokusirani na svoje disanje.
- Dok se fokusirate na svoje disanje, zamislite sliku sebe kako sedite u stolici.
- Dok imate na umu sliku o sebi, zamislite da ste u poziciji naklonosti, uvažavanja i ljubavi.
- Dok razmišljate, ponovite sledeće u svom umu: „Mogu li da budem siguran. Mogu li da budem miran. Mogu li da budem ljubazan prema sebi. Mogu li da prihvatim sebe onakvim kakav jesam.”
- Nekoliko minuta nastavite da razmišljate o sebi u položaju u kojem se osećate saosećajno i bezbedno.
- Ako želite, dozvolite svojim mislima da se pomere ka nečemu što smatrate negativnim o sebi. Ipak, ne pokušavajte da budete uvučeni u ovo, jednostavno identifikujte problem.
- Dok držite na umu „negativnu misao“, ponovite frazu: „Mogu li da budem siguran. Mogu li da budem miran. Mogu li da budem ljubazan prema sebi. Mogu li da prihvatim sebe onakvim kakav jesam.”

- Podsetite se kakav je osećaj biti u bezbednom prostoru pune ljubavi.
- Podsetite se da ova osećanja ljubaznosti i saosećanja takođe obuhvataju ono što smatrate negativnim. Podsetite se na osećaj topline i udobnosti koji se razvio i u „negativnom“ trenutku.
- Ponovite: „Mogu li da budem siguran. Mogu li da budem miran. Mogu li da budem ljubazan prema sebi. Mogu li da prihvatim sebe onakvim kakav jesam.“
- Dopustite negativnom osećaj da ode i vratite se na sliku sebe kako sedite u svojoj stolici kao sada, sa opuštenim disanjem i stabilnim otkucajima srca.
- Ponavljajte u sebi: „Mogu li da budem siguran. Mogu li da budem miran. Mogu li da budem ljubazan prema sebi. Mogu li da prihvatim sebe onakvim kakav jesam.“
- Ponovite ovu onoliko puta koliko smatrate potrebnim.
- Kada vreme koje ste odvojili za ovu vežbu skoro prođe, počnite da se otpuštate.
- Vratite fokus na ravnomerno disanje i opustite usredsređenu pažnju koju imate u doživljavanju topline i saosećanja.
- Dok ravnomerno udišete i izdišete, završite vežbu.



## Potvrđivanje saosećanja

**Šta treba da uradim?** Ova vežba se zove potvrđivanje saosećanja i podrazumeva razumevanje za koju vrstu saosećanja ste prijemčivi.

**Zašto je ovo od pomoći?** Ova vežba vam omogućava da vežbate i ojačate svoje veštine samosaosećanja, tako da možete lakše koristiti samosaosećanje sledeći put kada vam zatreba.

**Kako izvesti ovu vežbu?** Koristite formular ispod da biste zabeležili šta doživljavate kad god se bavite ovom vežbom. Pokušajte da razmislite o najsaosećajnijoj, najnežnijoj i najljubaznijoj osobi koju možete zamisliti. Sada zamislite tu osobu koja razgovara sa vama. Možda vam govore o vašim brigama ili pritiscima koje osećate tokom vežbanja. Zamislite ovu osobu koja vam govori da su vaše potrebe važne, umiruje vas i govori vam da se vaš bol čuje i oseća. Šta bi vam rekla ova saosećajna osoba? Kako bi zvučao ovaj glas? Kako biste se osećali zbog ovog saosećanja?

Šta moj saosećajni glas može da kaže o mojim potrebama. Šta bi govorio ili uradio?	Kako bih se zbog ovoga osećao?



### **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.