

Ebben a pillanatban

Ötlépéses tréningprogram a teljes tudatosság fejlesztésére a stressz hatékonyabb kezelése céljából (Strosahl és Robinson, 2015 nyomán)

Ötödik lépés: Cselekedj teljesen tudatosan

GYAKORLAT: Szándéko(ko)sság

Ennek a gyakorlatnak a keretén belül az a feladat, hogy teljesen tudatosan hajtsál végre olyan mindennapi, rutinjellegű feladatokat, amelyekre nem igazán szoktál odafigyelni. Az alábbi lista több ilyen jellegű tevékenységet és cselekvést sorol fel; a gyakorlatot akár ezeket felhasználva végezheted el, akár másokkal helyettesítve őket, ha számodra amazok megfelelőbbek:

- Felkelni az ágyból, reggel
- Étkezni
- Sétálni menni
- Edényeket elmosogatni
- Ruhákat, fehérneműt mosni
- Uzsonnát elfogyasztani az előadás szünetében
- Cserepes virágokat meglocsolni
- Sepregetni, port törölni
- Apró javításokat végezni otthon
- Lefekvés előtti rituálé kivitelezése

Teljesen tudatosan és szándékosan hajtani végre ezeket a cselekedeteket annyit jelent, mint odafigyelni arra amit csinálsz, akkor amikor éppen végzed ezt a dolgot.

Válassz ki – tehát egy-két rutinjellegű cselekvést, amelyre összpontosíthatsz, majd tervezd meg hogyan hajthatod végre ezeket tudatosabban. Annak érdekében, hogy megerősítsd elkötelezettségedet, írd le tervedet felhasználva a *Szándéko(ko)s cselekvés terve* feladatlapot.

GYAKORLAT: *Tartson kétszer annyi ideig*

A stresszeltség hajlamossá tesz arra, hogy napi tevékenységeid jelentős részét automatikusan és minimális tudatosság körülményei közepette végezd, csak azzal törődve, hogy minél hamarabb essél túl rajtuk. Ilyenkor az, hogy elvégezd ezeket a dolgokat, sokkal fontosabbnak tűnik, mint az, hogy hogyan vitelezed ki őket. Ez a gyakorlat abban segít, hogy változtass ezen a viszonyulásodon.

Válassz ki egyet az előző gyakorlat keretén belül felsorolt rutincselekvéseid közül, amit szándékosan kétszer annyi idő alatt vitelezhetsz ki, mint ahogy azt megszoktad. A gyakorlat célja, kihasználni a lassúbb tempót arra, hogy minden egyes mozdulatra, amelyik része ennek a cselekvésnek, tudatosan figyelmet fordíthass, miközben végrehajtod a cselekvést. Ennek a tudatos odafigyelés körülményei közepette kivitelezett cselekvésnek minden egyes mozzanata hasonlít ahhoz, amit akkor fordítottál a cselekvésre, amikor az még nem automatizálódott.

Fel lehetsz készülve arra, hogy a kivitelezés időtartamának megnövelése aktiválni fogja nyugtalan elmédet, amelyik igyekezni fog sürgetni és arra figyelmeztetni, nincs időd a pepecselésre. Amennyiben ez történik, távolodj el nyugtalan elméd üzenetétől és kezeld úgy, mint egy egyszerű üzenetet. Miután befejezted a gyakorlatot, ismét felgyorsíthatod tevékenységeid tempóját. Ugyanakkor megtapasztalhatod, hogy túl azon, hogy elméd egészségi állapota szempontjából jótékony hatású ez a gyakorlat, kivitelezése ugyanakkor élvezetes vagy akár mulatságos is lehet.

GYAKORLAT: *Ismerd fel, mi az ami számít*

Lehet máris világos számodra, hogy a mindennapi stresszekkel együttélés jelentősen beszűkíti életedet, arra korlátozva azt, hogy a minden egyes nappal való megküzdésben eméssze fel energiáidat. Ez a viszonyulás önmagában is stresszelő, tekintetbe véve, hogy a kikapcsolódásra, önexplorációra vagy személyes fejlődésre fordítható idő hiányának tudomásul vétele elégedetlenség forrását képezi. E gyakorlat (mely Hayes, Strosahl és Wilson, 1999 és Robinson, 2008 alapján lett kidolgozva) célja segíteni abban, hogy életedet a lehetőségek gazdagabb

skálájának befogadása irányába nyitsad. Ennek első feltétele, feltérképezni azt, hogy melyek azok a dolgok, amelyek fontosak számodra az életben.

A gyakorlat első lépéseként, vedd szemügyre az „Azonosítsd azt, ami fontos” feladatlapon felsorolt életterületeket, majd írd le azokat a jelentős célokat, amelyeket e területen magad elé kitűzöl. Fontos úgy végezni a gyakorlatot, hogy annyi időt fordíts kivitelezésére, amennyire szükséged van ahhoz, hogy minden egyes életterület esetében, alapos vizsgálatnak vessed alá mindazokat a jelentős célokat, amelyek szóba jöhetnek.

Célszerű ezt a gyakorlatot újra meg újra elvégezni, például számodra fontos események (születésnap, újév első napja, stb.) részeként kezelni. Ez segíteni fog abban, hogy megőrizd a szoros kapcsolatot azokkal a dolgokkal, amelyek fontosak a számodra, illetve, hogy céljaid időben alakulására rálátásod legyen. Ne feledd, hogy a teljesen tudatos cselekvéshez vezető út azokkal a képekkel kezdődik, amelyeket magadban vázolsz fel arra vonatkozólag, hogy milyen életet élhetsz, ha azokat a dolgokat tartod szem előtt, amelyek fontosak számodra.

GYAKORLAT: *Szándékaidat mond ki hangosan*

E gyakorlat célja szándékot csatolni olyan dolgokhoz, melyek fontosak számodra az életben. Napod kezdetekor, tarts pár perces szünetet és képzelj magad elé valami olyan viselkedést, cselekvést, ami egy számodra fontos dologhoz kapcsolódik és amelyiket nyugodt empóban vitelezhetsz ki. Szándékozd, hogy ezt megtedd, fejezd ki hangosan, majd kötelezd el magad a cselekvés mellett. Pl. mond ki, hogy szándékozdban áll 80 lépcsőfokot megmászni, annak a célnak a szolgálatában, hogy jobb egészségi állapotot biztosíts a magad számára. Fogalmazz valahogy így: „Ma megmászom 80 lépcsőfokot. Azért teszem ezt, mert azt akarom, hogy egészségesebb és ellenállóbb legyek.”

GYAKORLAT: *Élvezd magadat*

A stresszeltség gyakran jár együtt azzal, hogy elveszítsük azt a képességünket, mely lehetővé tenné az egyszerű mindennapi élet és tevékenységek élvezetét. Válassz ki a gyakorlat kivitelezése céljából egy olyan helyzetet az életedből, amelyben még akkor is szeretnél

játékosabb lenni és élvezni saját magadat, ha éppen stresszt élsz át. Helyzetként kiválaszthatod, pl. a barátok társaságában levést. Ezután keress több olyan játékos, élvezetet okozó cselekvést, melyeket abban a helyzetben ki tudsz vitelezni (pl. elmondani egy viccet, eldúdolni kedvenc dalod refrénjét, mulatságos képet vágni, stb.). Amennyiben e viselkedések bármelyike közben elméd azt üzeni, hogy felesleges időpocsékolás spontánul és idiótán viselkedni, mondj köszönetet neki a figyelmeztetésért és folytasd amit elkezdted vagy kapcsolj át másik viselkedésre, amelyeknek egyetlen célja szintén az, hogy jókedvre hangoljon.

Figyelmeztetnünk kell arra, hogy viselkedésed esetleg nem marad észrevétlen a többiek számára. Vidám hangulatod és játékos megnyilvánulásod átragadhat másokra is. Mások kísérletet tehetnek arra, hogy visszahozzanak „lábaiddal a földre”. Ez utóbbi esetben jól szórakozhatsz azon, hogy felöltöd magadra a „tuttikomoly vagyok megint” kifejezést és megmutatod a jelenlévőknek, mennyire „tuttikomoly” vagy.

GYAKORLAT: *Cselekvés tervének elképzése*

Agyad teljesen tudatos módon cselekvésre felkészítésének természetes útja, előbb magad elé képzelni egy kívánt jövőképet (mindegy, hogy egy pár percen belül bekövetkező, vagy negyven év múlva rádköszöntő jövőről van szó!), majd kidolgozni egy mentális tervet arra vonatkozólag, hogy hogyan valósíthatod meg ezt a jövőt. Ha sikerül nagyon célzott akciótervet kidolgoznod és elkötelezed magad ennek gyakorlatba ültetése mellett, még akkor is nagy valószínűséggel fogja erőfeszítéseidet siker koronázni, ha útközben váratlan akadályok bukkannak fel.

A gyakorlat kivitelezése érdekében, tekintsd át az előző gyakorlatodat és vedd szemügyre azokat a dolgokat, amelyek fontosak számodra. Majd lépjél még egyet előre és minden egyes életterületen belül, azonosíts egy konkrét cselekvést, amelyik biztosíthatja életed közelebb kerülését ahhoz, ami valóban fontos számodra. Elkötelezettséged megszilárdítása céljából, terveidet írd le (használd a „Cselekvés tervének kidolgozása” feladatlapot). Megfogalmazásodban légy minél pontosabb, tüntesd fel mikor szándékozol cselekedni, milyen gyakran, stb.

GYAKORLAT: *Ellenőrizd az irányt amelyik felé haladsz*

A stresszeltség egyik gyakori következménye, hogy lassan, észrevétlenül letérít az útdról, amelyik a számodra fontos dolgok felé vezetne. Ilyenkor előfordulhat, hogy csak akkor kapsz észhez, amikor már alaposan eltávolodtál attól az ösvénytől, amelyiket a tiédnek vallanád. Ennek a gyakorlatnak a segítségével megtanulhatod azt, hogyan ellenőrizheted folytonosan azt az irányt, amelyik felé életed pályája halad, lehetővé téve számodra azt, hogy valahányszor a mindennapi élet stresszei letérítenek útdról, a legrövidebb idő alatt intézkedjél a megfelelő pályára való visszatérés érdekében. Gyakorlatunk keretén belül, a továbbiakban, azt az irányt, amelyikbe életedet terelni szeretnéd, „**igazi észak**”-nak fogjuk nevezni. Akkor, amikor saját igazi északod felé haladsz, olyan életet élsz, amelyik teljes mértékben összeegyeztethető azokkal a dolgokkal, amelyek a legfontosabbak az életedben. Az előző két gyakorlat eredményeit felhasználhatod saját igazi északod meghatározásában. Ez magába foglalhatja életed több területéről származó törekvések egybeötvözését egy átfogóbb megfogalmazásába, annak, hogyan életedet élni szeretnéd.

Fogalmazd meg mindenekelőtt egy kijelentést, amelyik az élet olyan jelentős területein lokalizálható értékeid valamelyikére vonatkozik, mint pl a család, a párkapcsolat, vagy a baráti kapcsolatok. Pl „Fontos számomra, hogy kommunikáljak azokkal az emberekkel, akiket szeretek.” Az „Igazi észak feladatlap” felső részében található óvális felületbe írd be ezt a kijelentést („igazi északodat”). A kijelentésed alá berajzolt szélrózsa (ezt nevezzük „*életed iránytűjének*”) Északot jelző nyíla ebbe az irányba mutat, jelezvén, hogy ez az az irány, amelyik felé haladni szeretnél. A legtöbb ember azonban, kisebb–nagyobb mértékben eltér ettől az iránytól. Amennyiben úgy érzed, hogy ez rólad is elmondható, jelöld be „*életed iránytűjén*” melyik az az irány, amelyikbe valójában haladsz. Amennyiben ez az eset áll fenn, igyekezzél együttérzően viszonyulni saját magadhoz e gyakorlat kivitelezése során. Azt is fontos meglátnod, hogy miközben egyes részeid letérhetnek ugyan útdról, más részeid határozottan „igazi északod” felé haladnak. Következő lépésként vedd szemügyre azokat a stratégiáidat, amelyeket annak érdekében vetsz be jelenleg, hogy ezeknek az értékeknek az irányába haladjál és vizsgáld meg mennyire hatékonyak ezek. Vizsgáld meg, milyen akadályokkal (külsőkkel, vagy belsővel) szembesülsz ezen az útdon. Gondolkozz el azon, mit tehetnél annak érdekében, hogy azoknak az akadályoknak a jelenlétében, akár egy kicsit is jobban megközelítsed azt az irányt, amelyik „igazi északod” felé mutat. Ötölj ki egy konkrét akcióttervet jelenlegi irányulásod korrígálására,

majd írd le. Fogalmazz minél konkrétan. Pl, „Több időt szeretnék eltölteni szeretteimmel” túl általános; célszerűbb megfogalmazás: „Minden nap legalább egy órát szándékozom barátom/barátnóm társaságában eltölteni, függetlenül attól, hogy mennyire vagyok fáradt, vagy elfoglalt”. Minél specifikusabban fogalmazod meg tervedet, annál célratörőbb és hatékonyabb lesz irányzékkorrigáló beavatkozásod.

Miután megfogalmaztad tervedet, mond ki hangosan szándékozdat. Jegyezd fel azt is, kinek segítségére számíthatsz terved megvalósításában (legyen az párkapcsolati partner, barát, vagy családtag). Javallott, továbbá, a gyakorlat rendszeres újra meg újra elvégzése, tekintetbe véve, hogy gyakorlatilag folytonosan számolni kell azzal a veszéllyel, hogy különböző hatások ismét letéríthetnek „igazi északod” felé vezető pályádról.

GYAKORLAT: *Életstílusod újratákolása*

Életstílusod ugyanúgy befolyást gyakorol jóllétedre és egészségi állapotodra, akárcsak azok a stresszorok, amelyekkel mindennapi életed szembesít. Ez utóbbiaktól eltérően, azonban, életstílusod személyes döntéseid által befolyásolható. Végülis rajtad múlik hogyan táplálkozol, mennyi testmozgást végzel, mennyit lazítasz, mennyi időt szánsz kikapcsolódásra, mennyit alszol stb.

Tekintetbe véve, hogy étrended képes akár fokozni a stresszt, amit átélsz, akár csökkenteni azt, érdemes eltöprengeni azon, hogy mennyire szolgálják érdekeidet étkezési szokásaid. Ha pl az ért vagy kénytelen rendszeresen valamilyen gyorsbüfében étkezni, mert éppen kifutottál az időből és nem engedheted meg magadnak azt, hogy kivárjad, amíg elkészülne számodra egy egészségesebb fogás, ez végül is arról szól, hogy nincs kontrollod a tulajdon életed fölött. Nézz utána mi az amit anélkül ehetsz meg, hogy egészségedet károsító hatásoknak tedd ki.

Ugyanígy a testmozgás, vagy annak hiánya, befolyást gyakorolhatnak a mindennapi stresszekkel való megküzdésedre, akárcsak testi- és lelki jólléti állapotodra. Tudjuk azt, hogy a rendszeres testmozgás javítja a szív-érrendszer egészségi állapotát, csökkenti fogékonyságodat a hétköznapi megbetegedésekkel szemben, besegít a testsúly megfelelő szinten tartásába, és pozitív lelkiállapotot vált ki. A testmozgás serkenti az endorfinok kiválasztódását, amelyek az agy természetes opioidjai. A közegészségügy szakemberei úgy tartják, hogy a rendszeres testmozgás

az az egyetlen legfontosabb olyan magatartás, amelyiket egészséged megőrzése céljából bevethetsz.

Más tényezők, amiken elgondolkozhatasz, a víznek amit megiszol a minősége, a levegőé, amit belélegzel, a megvilágításé otthon, vagy a munkahelyeden stb. Hajlamos lehetsz úgy gondolkodni, hogy ezek a dolgok nem befolyásolhatók általad, de rájöhetsz arra, hogy amennyiben valóban szándékodban áll befolyásolni őket, megteheted.

Célszerű, ha olyan életstílusbeli változásokat fogsz szem előtt tartani, akár otthoni, akár egyetemi vagy munkahelyi környezetben, amelyek hosszúlejáratúak, majd azonosíts pár változtatást, amit kezdetképpen megvalósíthatsz. Ugyanakkor, hatékonyak bizonyulhatnak ha kezdetképpen olyan könnyűszerrel megtehető lépéseket határozol meg, mint például az áttérést a palackozott víz fogyasztására a csapvíz helyett. Esetenként besegíthet a párkapcsolati partner, a barátok, vagy a családtagok bevonása életstílusmegváltoztató vállalkozásodba.

Ebben a pillanatban

Ötödik lépés: Teljes tudatosság

1. **Gyakorlat:** *Szándéko(ko)sság* **Kód: TT1**
2. **Gyakorlat:** *Tartson kétszer annyi ideig* **Kód: TT2**
3. **Gyakorlat:** *Azonosítsd azt, ami számít* **Kód: TT3**
4. **Gyakorlat:** *Szándékaidat mond ki hangosan* **Kód: TT4**
5. **Gyakorlat:** *Élvezd magadat* **Kód: TT5**
6. **Gyakorlat:** *Cselekvés tervének elképzelése* **Kód: TT6**
7. **Gyakorlat:** *Ellenőrizd iránytűd irányzékát* **Kód: TT7**
8. **Gyakorlat:** *Életstílusod újratákolása* **Kód: TT8**

Gyakorlatok értékelésének szempontjai

Gyakorlat kódja (GyKód)

Gyakorlat elkezdésének időpontja (Kezd)

Gyakorlat befejezésének időpontja (Bef)

Motiváció (Mot) (1 – 7 = Egyáltalán nem éreztem kedvet hozzá – Alig vártam, hogy nekiláthassak)

Figyelem összpontosítása (Figy) (1 – 7 = Figyelmem végig ide-oda csapongott – Szinte tökéletesen sikerült összpontosítanom)

Elfogadás (Elfog) (1 – 7 = Zavaró gondolataimat minden nehézség nélkül elfogadtam – Igyekeztem erélyesen megszabadulni zavaró gondolataimtól)

Relaxáltság (Relax) (1 – 7 = Végig feszült, görcsös voltam – Végig teljesen nyugodt, ellazult voltam)

Külső zavaró tényezők (Zav) (1 – 7 = Semmi nem zavart a gyakorlatra összpontosításban – Mindenféle külső zaj nehezítette a gyakorlatra összpontosítást)

Elégedettség gyakorlat eredményével (Elég) (1 – 7 = Szinte semmi hatása nem volt – Nagyon hatásos volt)

Résztevő _____ Dátum _____

| RVV | GyKód | Kezd | Bef | Mot | Figy | Elfog | Relax | Zav | Elég |
|-----|-------|------|-----|-----|------|-------|-------|-----|------|
| | TT1 | | | | | | | | |
| | TT2 | | | | | | | | |
| | TT3 | | | | | | | | |
| | TT4 | | | | | | | | |
| | TT5 | | | | | | | | |
| | TT6 | | | | | | | | |
| | TT7 | | | | | | | | |
| | TT8 | | | | | | | | |

A gyakorlás biztosítja a nyereségek állandósulását

- ☉ Melyik gyakorlatokat szándékozod használni?
- ☉ Mikor áll szándékodban gyakorolni? Legyél minél specifikusabb: jegyezd fel a tervezett gyakorlatok kivitelezésének napját és időpontját.
- ☉ Kit szándékozol szövetségesként bevonni a gyakorlásba és milyen típusú segítséget szándékozol igényelni?
- ☉ Hogyan szándékozol megünnepelni a gyakorlás első hetét?

Szándéko(ko)s cselekvés terve

Feladatlap

| Tevékenység | Szándéko(ko)s cselekvés terve |
|---|--------------------------------------|
| Felkelés az ágyból, reggel | |
| Étkezés | |
| Sétálni menés | |
| Edények elmosogatása | |
| Ruhák, fehérnemű mosása | |
| Uzsona elfogyasztása az előadás szünetében | |
| Cserepes virágokat meglocsolása | |
| Sepregetés, portörölés | |
| Apró javítások elvégzése otthon | |
| Lefekvés előtti rituálé kivitelezése | |

Azonosítsd azt ami számít

Feladatlap

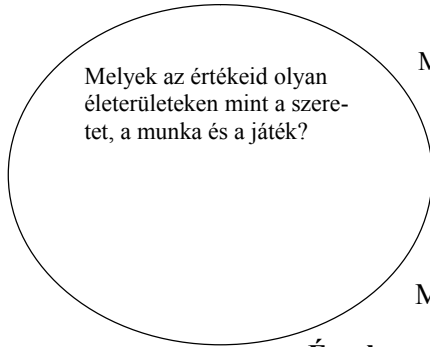
| Életterületek | Dolgok, amelyek számítanak nekem |
|---|---|
| <i>Munkával, tanulással és karrierrel kapcsolatos tevékenységek</i> | |
| <i>Intim kapcsolatok</i> | |
| <i>Családi kapcsolatok</i> | |
| <i>Baráti kapcsolatok</i> | |
| <i>Pihenési és szabadidős tevékenységek</i> | |
| <i>Spirituális fejlődés</i> | |
| <i>Társadalmi jólléthez való hozzájárulás</i> | |
| <i>Személyes fejlődés</i> | |
| <i>Egészség és jóllét</i> | |

Cselekvés tervének kidolgozása
Feladatlap

| Életterületek | Cselekvési terv |
|---|------------------------|
| <i>Munkával, tanulással és karrierrel kapcsolatos tevékenységek</i> | |
| <i>Intim kapcsolatok</i> | |
| <i>Családi kapcsolatok</i> | |
| <i>Baráti kapcsolatok</i> | |
| <i>Pihenési és szabadidős tevékenységek</i> | |
| <i>Spirituális fejlődés</i> | |
| <i>Társadalmi jóhoz való hozzájárulás</i> | |
| <i>Személyes fejlődés</i> | |
| <i>Egészség és jóllét</i> | |

Igazi Észak

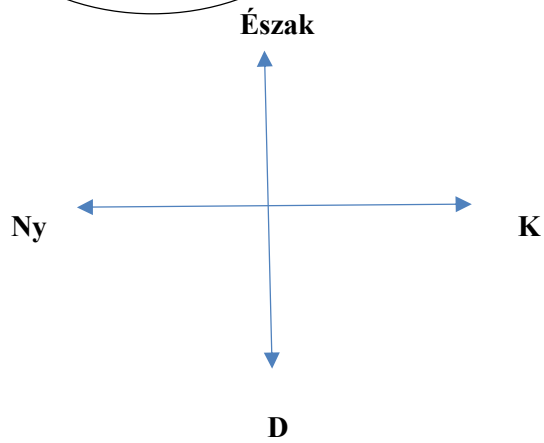
Feladatlap



Melyek a jelenlegi stratégiáid és hatékonyak-e?

Milyen akadályokkal szembesülsz?

Milyen készségekre van szükséged, hogy megtedd az utat?



Cselekvési terv (Győződj meg arról, hogy specifikus és megvalósítható; például, Úgy döntök, hogy _____, vagy Azt mondom, hogy _____.)

1.

2.

3.