

## **Ebben a pillanatban**

### **ALKALMAZÁS: Teljesen tudatos és kiegyensúlyozott mindennapi rutinok**

#### ***Az önmagaddal törődés hatalmi taktikái***

Úgy tűnik, hogy a modern életvitel körülményei közepette, az egyik legnehezebben megvalósítható dolog, azzal a szeretettel és kedvességgel közelíteni saját magadhoz, amit valóban megérdemelsz. A világ amiben élünk a „kötelesség mindenek előtt” elv alapján működik, és ennek értelmében az ellazulás, a kikapcsolódás és az önmagaddal való törődés olyan dolgok, amelyeket előbb ki kell érdemeljél, a mindenféle napi kötelességed teljesítése után. Csak ezt követően engedheted meg magadnak azt, ami szórakozást vagy kikapcsolódást biztosíthat, feltéve, hogy maradt még időd meg energiád arra, hogy ezekbe a dolgokba fektessd. A probléma az, hogy a legtöbb ember soha nem jut el „ezt még meg kell tenni” listája végére. Amikor ez a helyzet hosszú ideig elhúzódik, nem adatik meg számodra az esély, hogy akuidat újratöltsed és ennek eredményképpen, stresszel szembeni sérülékenységed még jobban kihangsúlyozódik. Sőt, az elhúzódó stresszeltség következményeképpen, agyi funkcióid hatékonysága is csökken, ez pedig azt eredményezi, hogy ugyanazon mindennapi rutinfeladatok kivitelezése is kétszer annyi időt vesz igénybe.

Amikor túlságosan ki vagy merülve, valószínű, hogy az első dolog mindennapi rutinodból, amiről szorult helyzetben hajlamos vagy lemondani, az éppen a magad számára félretett idő. Ez az egyik legnagyobb paradoxon abban a módban, ahogy az emberek a mindennapi stresszel megküzdének: pontosan akkor vagy a leghajlamosabb arra, hogy feláldozd azt a kevéske időt is, ami még a birtokodban van, amikor a legnagyobb szükséged lenne arra, hogy kikönyökölj némi időt a magad számára, az ellazulás és a kikapcsolódás céljából.

#### ***A kötelességek és az önmagaddal való törődés egyensúlyba hozása***

A harmonikus mindennapi rutinok kialakításának feladata annak a képességednek a kifejlesztésével kezdődik, mely lehetővé teszi számodra az elkülönítését azoknak a dolgoknak amelyeket valóban meg KELL tenned, azoktól amelyek megtételére szociálisan lettél kondicionálva, valamint azoktól, amelyek az egyensúlyt biztosítják az életedben. Sajnos, nagyon

sokan közülünk arra lettünk kondicionálva, hogy nap mint nap, automatikusan, ugyanazokat a cselekvéseket hajtsuk végre, annak a meggyőződésünknek az alapján, hogy ezek biztosíthatják számunkra az életünk fölötti kontroll gyakorolását. A gond pedig ezzel az, hogy a lajtsroma ezeknek a feladatoknak látszólag végtelen és abbéli igyekezeted, hogy mindegyiket elvégezd, idődet és energiádat egyaránt felemészti.

Az első lépés, amit megtehetsz, ennek a romboló, stresszeltséghez kapcsolódó folyamatnak a hatástalanítása érdekében az, hogy mindennapi rutinodon belül azonosíts minden tevékenységet és vedd figyelembe ezek érzelmi tónusát. Ennek legnagyobb előnye, hogy minden olyan tevékenységet amit végzel, a tudatod fókuszába hoz, beleértve azokat is, amelyeket nem szeretsz. Ezáltal megelőzhető az, hogy mindennapi tevékenységek egész együttesét úgy hajtsd végre, hogy közben nem is vagy tudatában annak, hogy mit csinálsz, vagy anélkül az érzés nélkül, hogy résztveszel tulajdon életedben.

Továbbá, érzelmeid leírásának gyakorlata, miközben különböző tevékenységekbe vonódsz be, több öntudatosságot teremt meg, a szó általános értelmében. Miközben tudatában lehetsz azoknak a dolgoknak, amelyeket valóban szeretsz megtenni, vagy amelyeket utálsz elvégezni, valószínű, hogy kisebb mértékben vagy kapcsolatban azokkal a feladataiddal, amelyek a „langyos” zónában lokalizáltak, amelyek semlegesek vagy csak nagyon enyhén kellemesek vagy aggasztóak. Ezek az ún. „fele-fele tevékenységek”. Annak függvényében, hogy milyen jelentést tulajdonítsz nekik, egyaránt válhatnak stresszforrássá, vagy az ellazulást és energiával való feltöltődést biztosító tevékenységekké. Éppen ezért fontos, hogy életed minél több ilyen tevékenységére terjeszd ki tulajdonjogodat és helyezd el őket az ellazulás oszlopában. E vállalkozás sikeres kimenetelének valószínűsége megnövekszik, ha kapcsolatot teremtisz azokkal a pozitív motívumokkal, amelyek ezeknek a tevékenységeknek a kivitelezésére készítetnek.

## **GYAKORLAT: *Meg-kell-tennik, meg-kellene-tennik és meg-szeretném-tennik vizsgálata***

Ebben az önértékelő gyakorlatban az a feladatod, hogy a mindennapi rutinodat kitevő tevékenységeidet sorold három egyszerű kategóriába: *Meg-kell-tennik, Meg-kellene-tennik* és *Meg-szeretném-tennik*.

A *meg-kell-tennik* a mai mindennapi élet által támasztott követelmények, mint pl. felöltözni, zuhanyozni, munkába / iskolába menni, étkezni, stb. Ha tartósan elmulasztod ezeket a *Meg-kell-tenni* tevékenységeket, valószínű, hogy súlyos negatív következményekkel fogsz szembesülni.

A *meg-kellene-tennik* olyan tevékenységek, amelyekkel kapcsolatban büntudatod lenne, ha nem tennéd meg őket; másrésztől viszont nem tekinthetők a mindennapi élet alapvető követelményeinek. Valószínű, hogy az előző alkalmazás keretén belül általad azonosított mindennapi zavaró tényezők között több olyan van, amelyik beleillik ebbe a kategóriába. Olyasmik tartoznak ide, mint felhívni egy barátodat vagy a szüleidet, megpucolni a gáztűzhely lapját, hétfvégén családi ebéden venni részt, meghallgatni barátnőd részletes beszámolóját arról, hogy milyen ágyneműhuzatok között nem tudott választani és miért, amikor elment vásárolni. Ami meghatározó a *meg-kellene-tennik* szempontjából az az, hogy ezek egytől egyig olyan dolgok, amelyekről megtanultad azt hinni, hogy kötelezőek lennének, bár igazából a te döntéseden múlik, hogy felvállalod őket vagy nem.

A *meg-szeretném-tennik* olyan tevékenységek, amelyekbe szívesen bevonódnál; ezek gyakran járnak együtt az ellazulás, az öröm vagy a kellemes közérzet érzésével. Valószínű, hogy az általad azonosított mindennapi segítők legtöbbje megfelel azoknak az ismérveknek, amelyek e kategóriát leírják. Olyan tevékenységek tartozhatnak ide, mint a napi torna, a moziba menés partnerreddel vagy barátokkal, a hobbid üzése, szórakozás, stb. Ezeket a tevékenységeket azért üződ, mert élvezetet vagy beteljesülést találsz bennük és ez az egyetlen indok, amire szükséged van ahhoz, hogy beléjük vessed magad. Sajnos, a mi kultúránkban ezeket gyakran bélyegzik önző foglalkozásokként. Akkor azonban, amikor testi- és lelki egészséged megőrzése a tét, arra szeretnénk bátorítani, hogy légy annyira önző, amennyire csak lehet.

Ez a gyakorlat azt feltételezi, hogy vedd alá alapos vizsgálatnak mindennapi rutinjaidat és ennek alapján osztályozd őket. Használhatod ebben a lépésben a mindennapi zavaró tényezőkről és a mindennapi segítőkről összeállított listákat. Időzz el minden egyes elem fölött és becsüld fel, milyen gyakran fordul elő mindennapi rutinodban. A viszonylag gyakrabban előforduló zavaró, aggasztó tényezők esetében, határozd meg, hogy ezek valóban a *meg-kell-tennik*, vagy inkább a *meg-kellene-tennik* kategóriájához tartoznak. Ami a mindennapi segítőket illeti, ezek közül azonosítsd azokat, amelyek a pozitív emóciók jelentkezéséhez járulnak hozzá. Végül, azonosíts olyan tevékenységeket, amelyek által teljesebben tudatosá és célszerűbben működővé válhatsz.

A gyakorlat következő mozzanatához felhasználhatod a „Meg-kell-tennik ...” feladatlapot. Ennek első oszlopába a „*Meg-kell-tenniket*” sorold fel, a másodikban pedig azt értékeled, hogy ezek mindegyike milyen gyakran jelenik meg hétköznapi rutinodban. A következő két oszlop a „*meg-kellene-tenniket*” és gyakoriságukat, az ötödik és a hatodik pedig, a „*Meg-szeretném-tenniket*” és gyakoriságukat foglalja magába. Az utolsó oszlopot azon tevékenységek számára tartjuk fent, amelyek teljes tudatosságodat fokozzák. Miután bevezetted rutintevékenységeidet feladatlapod oszlopaiba, vizsgáld meg, hány bemenetelt tartalmaznak az egyes oszlopok. A kiegyensúlyozatlan és a stresszel szemben sérülékenységet előidéző életstílus jellegzetes mintázata nagyszámú „*Meg-kell-tenni*” bemenetel és – ehhez viszonyítva – alacsony számú „*Meg-szeretném-tenni*” tevékenység kombinációjának formáját ölti.

### **Meg-kell-tenni, Meg-kellene-tenni, és Meg-akarom-tenni tevékenységek vizsgálata**

Feladatlap

Meg-kell-tenni	Milyen gyakran	Meg-kellene-tenni	Milyen gyakran	Meg-akarom-tenni	Milyen gyakran	Teljes tudatosságot támogatók


### **A stressz fölötti diadal titka: térj jobbra**

Ha a mindennapi stresszek eluralkodnak fölötted és elvégzed az előző gyakorlatot, nagy valószínűséggel azt figyelheted meg, hogy amint a feladatlap jobb oldalán található oszlopokhoz közeledsz, ezek egyre kevesebb bemenetelt tartalmaznak. Feltételezzük, hogy viszonylag nagy számú „*meg-kell-tenni*”-t azonosítottál, elég szép számú „*meg-kellene-tenni*”-ket, valószínűleg kevés „*meg-akarom-tenni*”-t és még kevesebb olyan tevékenységet, amelyik hozzájárulhat a teljes tudatosság kialakulásához. Ennek az alkalmazásnak (az életmód megtervezésének) az alapvető célkitűzése, mindent a jobb oldalon található oszlopok felé irányítani át.

Például, az „*ezt-meg-kell-tenni*” tevékenységek listáján felfedezhetsz olyanokat, amelyek egyáltalán nem szükségesek, hanem inkább opcionálisak, ám valamilyen okból kifolyólag azt a benyomást keltik, mintha nem képeznék alku tárgyát. Gondolkozhatsz úgy, például, hogy azoknak a dolgoknak a fejében, amelyek ma már idős édesanyád megtett érted, köteles lennél, hogy most, amikor ő maga nem képes már főzni, nap mint nap ebédet vigyél neki. Igazából kielégítő minőségű időt töltened édesanyáddal akár „*meg-akarom-tenni*”-nek is minősülhet, részeként életreszóló kapcsolatok továbbépítésének. Másrészt, az is előfordulhat, hogy az ami motivál, valamiféle büntudat, amit az a meggyőződés táplál, hogy elmulasztottad családi kötelezettségeid teljesítését, miközben lelked mélyén nem igazán érzed magad édesanyádhoz túl közel. Vagy lehet azért vállalod fel ezt a „*catering*” feladatot, hogy elkerüld anyád szemrehányó telefonhívásait melyekben felpanaszolná látogatásaid elmaradását. Ami látható ezekből a példákból az az, hogy végülis a te viszonyulásodon múlhat ugyanannak a tevékenységnek zavaró

/bosszantó kötelességként („*meg-kell-tenni*”-ként) vagy segítőként („*meg-akarom-tenni*”-ként) megélése.

Hasonlóképpen áll a helyzet nagyon sok „*ezt-meg-kell-tenni*”-vel. Szemléletmódotól függően, ezek akár azt jelezhetik, hogy elveidről vezérelt életet élsz, akár azt, hogy újabb kötelezettségek terhét kell a nyakadra vedd. Például, elhatározásod, hogy több időt töltsél el párkapcsolati partnerrel, életed bizonyos időszakában jó ötletnek tűnhet és gyakorlatba ültetése meg is hozza gyümölcsét a kapcsolat elmélyülésének formájában, máskor azonban, amikor például belázasodtál és szédülés környékezel, nagyon nehezen kivitelezhetőnek bizonyulhat. Azt sem nehéz elképzelni, hogy nem igazán tudnál olyan mértékben örülni az együttlétnek, amennyire szeretnéd, olyankor amikor valamilyen iskolai feladat leadásának vésszesen közeledő határideje nyomaszt. A találkák ritkítása vagy időtartamának akár jelentős csökkentése ezekben a helyzetekben, biztos nem jelenti a világvégét, bár nyugtalan elméd megkísérelheti rossz közérzeted keltését, ilyen szemrehányásokkal illetve, mint pl. „Csak magaddal törődő, önző valaki vagy, aki megbántja azt, akit szeret”. Amennyiben magadévá teszed ezeket a vádakot, könnyűszerrel elveszítheted azt rugalmasságodat, melynek birtokában hatékonyabban alkalmazkodhatnál a mindennapi élet szüntelenül változó követelményeihez.

### ***Ne térj balra***

Előfordulhat, hogy valamilyen tevékenység, ami eddig öröm forrása volt számodra, „*meg-kellene-tenni*”-vé, vagy „*meg-kell-tenni*”-vé válik. Ne feledd, célold az, hogy a mindennapi tevékenységeid emocionális hatását a jobb oldali oszlopok irányába tereld, nem a baloldaliak felé. A dolgok azonban, néha, a nem kívánt irányba fordulhatnak. Elhatározhatod, például, hogy rendszeresen időt fordítsz a testmozgásra és kezdetben valóban élvezed a mozgás örömét, a testedre való odafigyelés és a vele való törődés olyan formáját, amelyik egyidejűleg oldja a stresszt és megerősíti szervezetedet. Idővel, anélkül, hogy ennek tudatában lennél, egyre erőteljesebben kezd foglalkoztatni a lehetőség, hogy tested építésével vonzóbb külsőre tegyél szert és a lehetőség, hogy az edzettség olyan szintjére juttasd magad, amelyiken senki sem láthatja rajtad a fáradtság jeleit. Ez aztán arra készíthet, hogy még több időt szakíts edzéseidre és egyre merevebben viszonyulj ahhoz, hogyan és mikor végzed testépítő gyakorlataidat. Ennek következményeképpen egyetlen edzés elmulasztása elegendőnek bizonyulhat a büntudat

aktiválásához, azzal kapcsolatban, hogy hátráltatod terved megvalósítását és, hogy mások felfigyelhetnek arra, hogy alakod nem tökéletes. A testmozgás számodra ekkor már nem arról a lehetőségről szól, hogy élvezheted az egészséges mozgás örömét, hanem a jól kinézésről és a másokénál tökéletesebb alakról.

Ez arról szól, hogyan alakíthat át nyugtalan elméd valamit, ami „ezt-akarom”-ként kezdődött, egy „meg-kell-tenni”-vé és a hétköznapi életben ez a jelenség úton-útfélen felismerhető, mert nyugtalan elméd erősen hajlamos arra, hogy azt, amilyen vagy, összehasonlítsa azzal, amilyen lehetnél, illetve hogy teljesítményedet a mások teljesítményével mérje össze. Valahányszor ezen kapod rajta magad, vedd elő a „mindentudó félmosoly”-t, amelyikkel a negyedik lépés keretén belül ismerkedtél meg; ez lehetővé teszi számodra, hogy eltávolodjál azoktól az alattomos üzenetektől, amelyekkel nyugtalan elméd bombáz.

### ***Gondozd nap mint nap nyugodt elmédet***

Az előző alkalmazás keretén belül megismerkedhettél azzal, hogyan biztosíthat számodra a tipikus mindennapi rutinjellegű cselekedeteidre való összpontosítás olyan teljesen tudatos életstílust, amelyik a stresszel szembeni ellenállóképesség szolgálatába szegődik. Ennek a teljesen tudatos módon élésnek a rövidtávú hatása egyenesen lenyűgöző lehet. Egy kiegészítő stratégia amelyik bevethető a stresszel szemben ellenállónak bizonyuló életstílus kialakításában, arra a fentről lefelé haladó (top-down) megközelítésre támaszkodik, amelynek célja kikapcsolni a limbikus rendszert és ennek negatív információkra összpontosító beszűkült fókuszát. Ez a megközelítés olyan mindennapi cselekvésekre épít, amelyek sajátos, pozitív mentális állapotok kialakítására törekednek. Ez aktiválja a PVI-t és megerősíti a neurális hálózatokat azokban az agyi zónákban, amelyek a nyugodt elme működésében vesznek részt. A teljes tudatosságot fejlesztő öt lépés gyakorlatai közül több is hozzájárul e kimenetelhez. A továbbiakban ezeknek a listáját egészítjük ki néhány gyakorlattal, melyeket hozzáadhatsz eszköztáradhoz.

### ***GYAKORLAT: Ébredéskor***

A felébredést követő pillanatok, minden egyes reggel, kitűnő alkalmat szolgáltatnak a nyugodt elme gyakorlásához. Általában, amikor felébredsz, sem érzékeid, sem nyugtalan elméd, nincsenek még teljesen éber állapotban, úgyhogy számíthatsz arra, hogy még nem gyűlt össze

elég feszültség ami elködösíthetné a dolgok állásáról kialakított képedet. A lentebb bemutatott nyugodt elme gyakorlat működése a napnak ebben a szakaszában, segíteni fog azoknak a neurális hálózatoknak az aktiválásában és megerősítésében, amelyek egyaránt résztvesznek a fókuszált figyelem és a világos szándék megteremtésében.

Felébredéskor, szánj öt percet annak a leellenőrzésére, hogy képes vagy-e kicsit kiterjeszteni időben ezt a világos elmeállapotot. Bizonyosodj meg arról, hogy képes vagy-e vizuálisan elképzelni magad, amint az egész előtted álló nap során ezzel a harmonikus és együttérző elmeállapottal intézed dolgodat. Azonosítsz-e egy olyan személyt vagy élethelyzetet, amelyiket valamilyen eltérő módon tudnád megközelíteni. Képzeld el magad, amit eltávolodsz az olyan negatív érzelmi állapotok mentális gubancától, mint amilyenek a neheztelés, a harag vagy az irigység. Képzeld el magad, amint eltávolodsz azoktól az értékelésektől, amelyek arról szólnak, hogy például méltányos, vagy igazságtalan bánásmódban részesültél; hogy megértettek vagy meg nem értéssel szembesültél; hogy úgy érzed megérdemelnéd dolgod kedvezőbb alakulását a mai napon.

### **GYAKORLAT: *Légy nyitott***

Ez az előző gyakorlat módosított változata. (Amennyiben belefér az idődbe, akár kombinálhatod a kettőt.) Ebben a gyakorlatban a cél annak a szándéknak a megfogalmazása, hogy nyitottsággal viszonyulj az újszerű élményekhez. Ezt is közvetlenül ébredés után javallott elvégezni, amikor elméd még nem hagyta magát befolyásolni a mindennapi feszültségek által.

Ébredéskor szánj 5 percet arra, hogy megfogalmazd élményeid szférája kiterjesztését célzó szándékat. Mi az, amit ma befogadhatnál belső világodba? Ki tudnád, akár csak egy kicsit is terjeszteni személyes határaidat, szinte úgy, mintha egy szappanbuborék lennél? Képzeld el magad szappanbuborékként, amint egy másik szappanbuborékhoz tapadsz, amelyik valamilyen újszerű élményt jelképez. Megengedheted-e a két szappanbuboréknak, hogy eggyé váljanak? El tudod-e képzelni magad, amint befogadsz valamilyen újszerű élményt és lehetővé teszed számára, hogy részeddé váljon? Gondolj valami olyasmire, mint pl kipróbálni valamilyen egzotikus ételt, amit eddig soha nem mertél megkóstolni, attól félve, hogy idegenszerű-, vagy undorító íze lehetne. Bármilyen lenne is ez az új élmény, fogadd be, élve a lehetőséggel, hogy

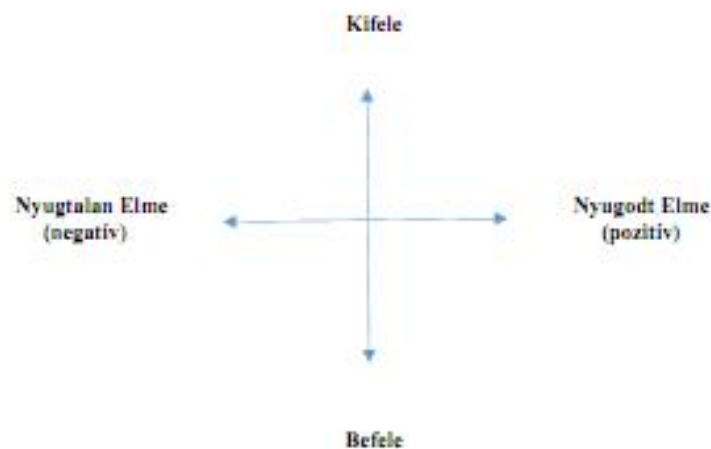


kiterjesszed határaidat, függetlenül attól, hogy milyen méretű lenne ez a nyitás. Ne feledd, nem számít a nyitás mértéke, csak az, hogy válj képessé valami új élmény befogadására.

### **GYAKORLAT: Elmeállapotod gyakorlása**

Elméd pozitív beállítódásának fejlesztése minden stresszkezelő program nagyjelentőségű összetevője. Az emberek gyakran nevezik elméjük állapotát „attitűd”-nek. Amikor azt mondd, hogy rossz attitűdöd van, ezen azt érted, hogy figyelmedet a mai napod negatív vonatkozásaira összpontosítod, figyelmen kívül hagyva – vagy legalábbis háttérbe szorítva – a pozitívumokat. És valójában éppen ilyen úton károsíthatja a mindennapi stressz elméd állapotát, arra készítetve, hogy a napi események közül emeld ki a negatív kimenetelűeket, hogy felejtssd-, vagy vedd el a kedvezőeket és, ezáltal, egész napodat negatív megvilágításban lásd.

E gyakorlat kivitelezése céljából, képzelj magad elé egy elméd állapotát megjelenítő mátrixot. A függőleges tengely elmeállapotod kifele-, vagy befele fókuszolásának mértékét jeleníti meg, a vízszintes pedig azt becsüli fel, hogy milyen mértékben vagy a nyugtalan elméd hatása alatt (negatív állapot), illetve nyugodt (pozitív) elmeállapotban.



## **Mentális Állapot Mátrix**

Ha így szemléled a dolgokat, elméd állapotát bármelyik pillanatban az határozza meg, hogy milyen mértékben összpontosítssz magadra, vagy a környező világra, illetve, hogy emocionális állapotod mennyire negatív, vagy pozitív tónusú. E két dimenzió kombinációjából

az elmeállapotok négy alaptípusa körvonalazódik, amint ez az ezekkel asszociált emóciók alábbi listájából is kiderül.

Szánj némi időt a mátrix és az alábbi lista áttekintésére, majd intézd magadhoz a következő kérdést: „Hol szeretnék nap mint nap elhelyezkedni? Hol lenne az a pozíció a mátrixon, amelyik a legegészségesebb lenne számomra és amelyik a legkedvezőbben befolyásolná a hozzám legközelebb állókat is?” Az elvárt állapot biztosításának leghatékonyabb módja beütemezni valamikorra az esti órákra (pl lefekvés előttre) egy visszatekintést az aznapi történésekre. Ez segíteni fog annak elkönyvelésében, hogy milyen mentális állapotot biztosítottál magad számára minden egyes napon. Minden este, a beütemezett időpontban vedd elő listádat és azonosítsd rajta azt a mentális állapotot, amelyikről úgy érzed, hogy aznap a legnagyobb mértékben jellemezte állapotodat, még akkor is, ha léteztek rövidebb időszakok a nap során, amikor másképpen éreztél magad. Miközben ezt a gyakorlatot végzed, igyekezz nem ítélni magad felett, vagy minősíteni azt amit csináltál, hanem pusztán elkönyvelni azt, milyennek éreztél magad az elmúlófélben levő napon.

Nyugtalan Elme és Kifele irányuló fókusz	Nyugodt Elme és Kifele irányuló fókusz
Dühös Bizalmatlan Vádaskodó Igazságát kereső Frusztrált Szkeptikus Ellenséges Gyanakvó Türelmetlen Bosszúálló Ingerlékeny Áldozattá váló	Barátságos Jóindulatú Törődő Együttértző Kötődött Empatikus Emberséges Kedves Szeretetteljes Szenvedélyes Békés Transzcendens Melegszívű
Nyugtalan Elme és Befele irányuló fókusz	Nyugodt Elme és Befele irányuló fókusz
Elhagyatott Féltő Zaklatott Szorongó Aggódó Elkeseredett Unott Bűntudatos Magányos Mélabús Szomorú Önkritikus Önmagában kételkedő	Elfogadó Derűs Nyugodt Közönyös Harmonikus Kedélyes Ítélezéstől mentes Békés Boldog Kipihent Elégedett Magabiztos Higgadt Csendes Aggodalmaktól mentes

### **GYAKORLAT: *Térj megint jobbra***

A folyamatosan zajló negatív lelkiállapotok ellenszere a mátrix jobboldali részére való szándékos átváltás. Reggel, ébredés után, még mielőtt egy magasabb sebességfokozatra átváltanál, vizualizálj 1-2 olyan állapotot a mátrix job oldali részéből, amelyet a mai nap folyamán meg szeretnél tapasztalni. Tegyük fel, hogy kiválasztod az "elfogadó" és a "kedves" lelkiállapotokat képviselő szavakat. Fordíts pár pillanatot arra, hogy megerősítsd választásodat, gondolatban a következőket mondva: „Ma gyakorolni fogom az elfogadást és a kedvességet”. Ezt követően képzelj el, hogy sikerült olyan tevékenységeket kivitelezned az adott lelkiállapotokban amelyeket aznapra terveztél be. Célszerű lehet akár olyan tevékenységre koncentrálnod, amelyek általában nem társulnak a szóbanforgó lelkiállapotokkal, például azok miatt a berögzült negatív reakciók miatt, amelyekkel ezekhez a tevékenységekhez viszonyulsz. A

vizualizációs gyakorlatok olyan magasabbrendű agyi területeket aktiválnak amelyek elősegítik az odafigyelést és a szándékosságot az előtted álló nap folyamán.

### ***GYAKORLAT: Égesd el a fölösleges energiákat***

A mindennapokban előforduló stresszorokat ritkán lehet harccal, megdermedéssel, vagy meneküléssel hatástalanítani, azonban ezek azok a reakciók amelyekre a testünk felkészít amikor stresszel szembesülünk. Ez általában problémát idéz elő az idegrendszerünkben: olyan mennyiségű neurokémiai anyag termelődik szervezetünkben, amennyi elegendő lenne ahhoz, hogy fizikailag megküzdjünk a helyzettel, mivel azonban a szóbanforgó helyzet általában mentális problémamegoldást igényel és nem valamilyen fizikai reakciót, energiátöbblettel maradunk. Olyankor, amikor ez naponta előfordul, testünk nem képes megszabadulni az endokrin rendszerünk által termelt, káros, neuropeptidektől és ezek a felhalmozódott kémiai vegyületek negatívan hatnak a fizikai- és érzelmi jóllétünkre. Ezért annyira fontos, hogy kifejlesszünk olyan mindennapi rutinokat amelyek segítenek megszabadulni attól a fölösleges energiától, amelyet testünk a stresszre adott válaszként generál.

Bármilyen testi mozgás, mely akár egy kicsit is megizzaszt, eléggé felgyorsítja a szívritmusodat ahhoz, hogy az endorfinok kibocsátása a véráramba beinduljon. (Az endorfinok olyan neuropeptidek amelyek semlegesítik mind a kortisolt mind a norepinefrint, vagyis azt a két neurokémiai anyagot amelyek a leginkább károsak a hangulatunkra nézve és ugyanakkor fokozzák a szív- és érrendszeri megbetegedések veszélyét).

A szerzők a dinamikusabb nyújtózkodó (stretching) gyakorlatokhoz folyamodást ajánlják. Például alkalmazhatunk néhány stresszcsökkentő yoga gyakorlatot vagy akár használhatjuk saját megérzésünket mint kalauzt a nyújtózkodás során. Bármilyen megközelítést is használnál, fontos kifejleszteni egy olyan mindennapi nyújtózkodó rutint, amely megteremthet egy “elengedő” mentális állapotot. Társítsd a nyújtógyakorlatokat a mindennapi tevékenységeidhez (például egy órányi egyhelyben ülés után). Igyekezz nem leragadni azoknál az értékeléseknél, melyekkel a másokból nyújtózkodással kiváltott reakciókat (pl „Mi ez a hülyeség?”) minősíted. Amennyiben úgy gyakorolod a nyújtózkodást, hogy közben távol tartod

magad a többiek reakcióitól, elképzelhető, hogy beindítod a nyugodt elme lánreakcióját a helységben.

## Ebben a pillanatban

**Alkalmazás: Teljesen tudatos és kiegyensúlyozott mindennapi rutinok**

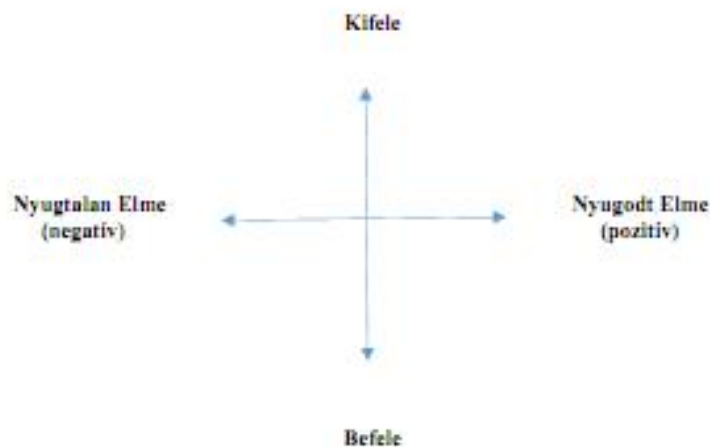
1. Gyakorlat: *Meg-kell-tenni, Meg-kellene-tenni, és Meg-akarom-tenni tevékenységek vizsgálata* Kód: R1

**Meg-kell-tenni, Meg-kellene-tenni, és Meg-akarom-tenni tevékenységek vizsgálata**

Feladatlap

Meg-kell-tenni	Milyen gyakran	Meg-kellene-tenni	Milyen gyakran	Meg-akarom-tenni	Milyen gyakran	Teljes tudatosságot támogatók

2. Gyakorlat: *Ébredéskor* Kód: R2
3. Gyakorlat: *Légy nyitott* Kód: R3
4. Gyakorlat: *Befolyásold elméd állapotát* Kód: R4



5. Gyakorlat: *Térj megint jobbra* Kód: R5
6. Gyakorlat: *Égesd el a fölösleges energiákat* Kód: R6

## 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** \_\_\_\_\_

<b>RVV</b>	<b>GyKód</b>	<b>Kezd</b>	<b>Bef</b>	<b>Mot</b>	<b>Figy</b>	<b>Elfog</b>	<b>Relax</b>	<b>Zav</b>	<b>Elég</b>
	<b>R1</b>								
	<b>R 2</b>								
	<b>R 3</b>								
	<b>R4</b>								
	<b>R5</b>								
	<b>R6</b>								

### 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 szándékozod megünnepelni a gyakorlás első hetét?