

FELIETON

Widzimy się jesienią.....	6
Witold Rychłowski	

UWAŻNOŚĆ NA ŚWIAT

Uważna jesienna równowaga.....	8
Nauczyciele Wyspy Spokoju	

UWAŻNOŚĆ NA SIEBIE

To równowaga jest normą, a stres wyjątkiem. Czemu zrobiło się odwrotnie?.....	10
Zuzanna Ziomecka	

Słuchaj i medytuj.....	16
Anna Stencelewicz	

Na spektrum równowagi.....	22
Ewa Furgał	

Samoregulacja.....	28
Ewa Furgał	

Chwilo (prze)trwaj! Jak bycie w ciągłej dystrakcji przekłada się na nasze funkcjonowanie.....	34
Elżbieta Dudzińska	

Wspieraj odporność psychiczną. Podstawowe praktyki uważności dostępne dla każdego.....	44
Joanna Nogaj	

Wędrując do siebie.....	48
Małgorzata Potoczak-Pelczyńska	

WARTO WIEDZIEĆ

Ciekawostki o działaniu mózgu, mechanizmach myślenia i społecznym funkcjonowaniu człowieka.....	14
Agnieszka Gruszczyńska	

UWAŻNE WSPARCIE

Nie ma etapów innych niż przejściowe.....	18
Michał Cichy	

UWAŻNOŚĆ W RELACJACH

Utrwalanie uważności. Włączanie krótkich praktyk do codziennych działań.....	39
Christopher Willard	

UWAŻNA CHWILA

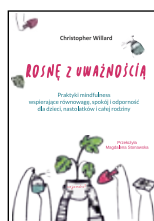
Kolorowanka.....	43
------------------	----

UWAŻNOŚĆ W KUCHNI

Jesienna uważność w kuchni z ajurwedą.....	52
Nicole Radomska	

KWESTIONARIUSZ PRAKTYKA

Dorota Lipczyńska.....	56
------------------------	----





Czym jest mindfulness?

Mindfulness, uważność, to świadomość i zgoda na to, co dzieje się tu i teraz – w Tobie i naokoło. Dotyczy wydarzeń, relacji i bieżącej sytuacji oraz Twoich reakcji – fizycznego komfortu czy dyskomfortu, obecności emocji oraz sygnałów intuicji, jak również wirujących treści umysłu. To połączenie ciała z umysłem, byś stał/ stała się w pełni obecna.

Odwrotnością uważności jest tryb automatyczny, kiedy głowa rozmyśla nad przyszłością lub wspomina przeszłość – produkując tym samym rozmaite stany wzburzenia czy ekscytacji – podczas gdy ciało jest oddelegowane do innych działań. Tak się dzieje, gdy prowadzisz samochód, jednocześnie planując treść ważnego e-maila lub listę obowiązków na ten dzień. Albo gdy czytasz dziecku książkę na dobranoc, jednocześnie myśląc o pracy. Gdy wychodzisz z domu, będąc myślami już przy następnym punkcie programu, nie zauważając, czy wyłączyłeś(-łaś) gaz, czy zamknąłeś(-nęłaś) drzwi na klucz.

Obydwa tryby – uważny i automatyczny – są potrzebne i dobrze, że je mamy. Pytanie tylko, jak bardzo swobodnie możesz się między nimi przełączać? Gdy jesteś pogrążony(-a) w planach, czy potrafisz odstawić je na

mentalną półkę, by w pełni zaangażować uwagę w zabawę samochodzikami z dzieckiem? Albo gdy masz tysiąc rzeczy na głowie po ciężkim dniu, czy potrafisz wyłączyć pralkę w umyśle i pozwolić sobie spokojnie zasnąć?

Dla wielu z nas uruchomienie i utrzymanie stanu uważności stało się trudne. Myśli nas męczą, nie dają spokoju. Dlatego trening mindfulness pomaga.

Dla wielu z nas uruchomienie i utrzymanie stanu uważności stało się trudne. Myśli nas męczą, napastują, nie dają spokoju. Dlatego trening mindfulness pomaga. Ćwiczenia mogą być formalne – czyli medytacjami, albo nieformalne – czyli każdą czynnością wykonywaną powoli, z uwagą w pełni skupioną i uruchomionymi zmysłami.

Co daje nam praktykowanie uważnej obecności?

Skutkiem systematycznej praktyki mindfulness jest większa samoświadomość, redukcja stresu i wzrost inteligencji emocjonalnej. Uważność również wpływa bardzo korzystnie na pamięć, zdolność słuchania i rozumienia innych, na kreatywność, percepcję i naukę.

Treningi uważności wspierają pracę bardzo rozmaitych środowisk, takich jak np.: studentów niemieckich uniwersytetów, brytyjskie szkoły podstawowe, amerykańskie szpitale, więzienia i profesjonalne drużyny sportowe, szeroko pojętą branżę globalnego i lokalnego biznesu.

