

גיליון התעמלות מודעות מלאה



תרגילים לא פורמליים בתודעה מלאה

כולנו עסוקים מאוד ולכמה מאיתנו אין זמן (או שלא) לא באמת החליטו לקחת את זה) לעשות תרגילי פורמליים בתודעה מלאה. עם זאת, אנו יכולים לעשות זאת באופן לא פורמלי במהלך היום. להלן שתי דוגמאות:

1 מודעות מלאה בשגרת הבוקר שלך:

אני בוחר פעילות מהבוקר השגרת שלי, כגון לצחצח שיניים, להתגלח או להתקלח. כשאני עושה את זה, אני מתמקד אך ורק במה שאני עושה: תנועות הגוף, הטעם, המגע, הריח, המראה, הצליל וכו'. למשל כשאני במקלחת, אני מתרכז בצלילי המים כאשר הם יומאים מהפומל, כשהם פוגשים את גופי. אני שם לב לטמפרטורת המים ומרגיש אותם בשיער שלי, על כתפי ולאורך רגליי. אני מתמקד בריח שלה סבון ושמפו ובתחושה מהם על העור שלי. אני מביט בטיפות המים על הקירות או על וילון המקלחת, המים מחליקים על גופי וקופצים מעל הרצפה. אני מתמקד בתנועות זרועותיי כשאני מתקלח, משתפשש או שאני חופף שיער. כשמחשבות מתעוררות, אני מזהה את נוכחותם, נתתי להם להתקיים ואני מביא את תשומת ליבי למקלחת שלי. ברגע שאני מבין את זה, אני מזהה את זה בחסד, אני מודע למה שהסיח את דעתי, ואני מביא את תשומת ליבי למקלחת שלי.

2 מודעות מלאה במהלך ביצוע מטלות הבית:

אני בוחר משימה שאני בדרך כלל מנסה לעשות במהירות, או שאיתה אני מחפש להסיח את דעתי; או משימה שמשבשת אותי, שאותה אני רוצה לסיים. לדוגמא: גיהוץ בגדים, שטיפת כלים, שואב האבק, להכין ארוחות להילדים. אני משתמש במטלות או משימות האלו כהזדמנויות לתרגל את התודעה המלאה שלי.

לכן, תוך כדי גיהוץ בגדים, אני מביט בצבע ובצורת הבגדים, הדפוסים שנוצרו על ידי הקפלים והשינויים שלהם כאשר הקפלים נעלמים. אני שם לב לשריקת הקיטור, חריקת לוח הגיהוץ, הצליל שלו על הבד. אני מתבונן גם באחיזת היד שלי על הברזל ואף בתנועה של זרועותיי ושל כתפיי

אם השעמום או והתסכול מתפרצים, אני פשוט מקבל את נוכחותם,
ואני מחזיר את תשומת ליבי למשימת שאותה התחלתי לבצע.
כשמחשבות מצביעות, אני שם לב למראה שלהם, נתתי להם להתקיים,
ואני מחזיר את תשומת ליבי למה שאני עושה.
תמיד ותמיד תשומת ליבי תנדנד. ברגע שאני מבין את זה, אני מזהה את זה
בחסד, אני מודע למה שהסיח את דעתי, ואני מחזיר את תשומת ליבי
לפעילותי הנוכחית

עכשיו התכוונן לכמה תרגילי תודעת מלאה בלתי פורמליים עבורך:

במהלך שגרת הבוקר שלי, אני אתרגל את התודעה המלאה

כאשר

במהלך שגרת הערב שלי, אתרגל את התודעה המלאה

כאשר

במהלך השבוע אני אתרגל את המיינדפולנס/תודעה מלאה במשימה או משימות הבאות:

עכשיו חשבו על תרגילי מיינדפולנס בלתי פורמליים שניתן לתרגל
במהירות ובקלות, וכתוב אותם - למשל כשאתה עומד בתור של הבנק
או שאתה מחכה לרמזור שיהפוך לירוק, אתה יכול לממש מיינדפולנס של חוסר הסבלנות שלך; או
כשאתה אוכל, יכול להיות שאתה תהיה לך כמטרה לקחת את שתי ביסים הראשונים שלך
בתודעה מלאה.

בסוף כל שבוע, חזור על זה ובדוק איך עשית אותו

מקור: © Russ Harris 2008 www.thehappynessrap.com