

Vključevanje vizualizacije za doseganje osebnih in zdravstvenih ciljev

Predstavljajte si, da sedite ob brbotajočem slapu in poslušate, kako ptice žvrgolijo iz bližnjega vrha drevesa. Globoko vdihnite in zavedanje preusmerite na svetlobo. Začutite, kako sonce greje vašo kožo, in občutite kapljice vode na svoji koži. Vidite živo zeleno barvo mahu in praproti ter občutite hlad, trdnega kamna pod svojimi bosimi nogami.



Usmerjena pozornost je dejanje predstavljanja sebe v mirnem okolju, vključevanja svojih čutov in spreminjanja svojega duševnega in emocionalnega stanja. To je močno orodje za povečanje sprostitve, zmanjšanje bolečine, obvladovanje stresa in izboljšanje mentalne fleksibilnosti. Kot praksa, zahteva usmerjena pozornost zelo malo, čeprav jo mnogi celo življenje izpopolnjujejo. Je ena vrsta meditacije.

Nevronski vzorci, ustvarjeni z imaginacijo izkušnje, so podobni tistim, ki so ustvarjeni, ko dejansko doživimo izkušnjo. To pomeni, da lahko manipulirate s svojimi čustvi in fiziološkimi odzivi z izbiro, kaj doživljate. Z vajo lahko spremenite neprijetna čustvena stanja v bolj funkcionalna in pozitivna.

Imejte namero

Za uspešno izvajanje usmerjene pozornosti je koristno določiti jasen namen, zakaj jo izvajate.

Želite znižati krvni tlak, izboljšati imunski sistem, zmanjšati vpliv življenjskih dogodkov na vas ali obvladovati vsakodnevni stres? Razmislite o svoji motivaciji in določite svoje cilje: kaj želite doseči in zakaj? Kakšni so vaši osebni in zdravstveni cilji?

Uporabite domišljijo

Na voljo je veliko orodij za izvajanje usmerjene pozornosti, od knjig do avdio in video posnetkov. Kateregakoli od teh lahko uporabite za začetek vaše prakse, vendar niso nujo potrebna. Najpomembnejša komponenta usmerjene pozornosti je pravzaprav vaša domišljija. Pomislite na kraj, ki v vas vzbuja občutke zadovoljstva in sprostitve, in ga prikličite v ospredje svojega uma, vključno z vključitvijo svojih čutil. Kakšen vonj ima? Kakšna je temperatura? Katere zvoke lahko slišite? Katere barve vidite in katere teksture čutite?



Bodite pustolovski

Pri izvajanju usmerjene pozornosti, ni ne prav ne narobe tako da ne morete spodleteti. Tudi če si ne morete vizualizirati v svojem umu, ima uporaba drugih čutov za predstavljanje izkušnje, enako koristne učinke. Eksperimentirajte s pozornostjo na določene čute in razvijajte svoj repertoar lokacij ali izkušenj. Svojo izkušnjo lahko kombinirate z glasbo, če vam to pomaga pri sprostitvi. Lahko jo tudi nadgradite z različnimi vonjavami in uporabo eteričnih olj.

Postavite in vizualizirajte cilje

Če se odločite za postavljanje zdravstvenih ciljev, je lahko vizualizacija koristna za njihovo doseganje. Vizualizacija je podkategorija usmerjene pozornosti. Na primer, če želite izgubiti težo, vam lahko vizualizacija, da se vidite vitalni v športnih oblačilih med vadbo, na določenem kraju, pomaga pri vztrajanju. V bistvu vizualizacija različnih dejavnosti pripravi vaš um, da jih na koncu lažje izvedete.

Začnite

Najdite tih kraj in naredite več globokih vdihov in izdihov. Zaprite oči in razmislite o svojem namenu meditiranja ali se osredotočite na svoje cilje. Če vam glasba, avdio ali video pomagajo doseči večje stanje samozavedanja in sprostitve, jih integrirajte in pozorno poslušajte. Če izvajate samovodeno vizualizacijo, se osredotočite na vse podrobnosti in tako obogatite izkušnjo.





Vizualizacija je dan sanjarjenja z namenom.

– Bo Bennett

Kar si zmorete predstavljati, si zmorete tudi ustvariti.

– Oprah Winfrey

Vizualizirajte to, kar si želite, ne tega, česar se bojite.

– Tony Robbins

Prvak ni nekdo, ki se dvigne, ko je lahko. Je nekdo, ki se dvigne, ko to ne zmore.

– Muhammad Ali