

Samozavedanje

Pot do spremembe se začne z zavedanjem.

– Nathaniel Branden

Samozavedanje ni samo razmislek o naših slabostih, ampak priznanje vsega, kar smo.

– Ellen Langer

Samozavedanje vodi do samoobvladovanja. Ko se bolje razumemo, se lahko bolje obvladujemo.

– Aristotle

Zavedanje o sebi nam omogoča, da postanemo naš lasten mentor in vodnik.

– Deepak Chopra

Samozavedanje je proces, pri katerem posvečamo pozornost svojim čustvom, potrebam, fizičnemu bitju in reakcijam. Z zavedanjem subtilnih, stalnih odzivov telesa, čustev in uma je mogoče zaznati vzorce in prevzeti nadzor nad svojimi odzivi.

Razumevanje samozavedanja

Zavedanje sega od osredotočanja na ta trenutek, ter vašega trenutnega fizičnega, mentalnega in čustvenega stanja, do razumevanja vaše preteklosti in prihodnjih namer ali želja. Biti zavedajoč svojih čustev in fizičnega stanja vam omogoča, da zavestno izberete, kako se odzvati. Na primer, namesto da bi dovolili, da vam fizično nelagodje narekuje slabo počutje, lahko nelagodje priznate in se zavestno odločite, da ga presežete.

Ko mnoge zahteve tekmujejo za našo pozornost ali ko smo utrujeni, pogosto pademo v rutinske vzorce čustev in vedenj. Prehranjujemo se po urniku, ostajamo predolgo pokonci in reagiramo brez razmisleka. Lahko postanemo ujeti v naših mislih ali prepogosto podležemo takojšnjemu zadovoljstvu.

Pomanjkanje samozavedanja lahko privede tudi do slabih odločitev, zdravja in odnosov. Življenje na avtopilotu je mehanizem delovanja, vendar lahko zavestne izbire in odločitve dramatično izboljšajo vaše zdravje in dobro počutje.

Prakse samozavedanja

- Dihalne vaje
- Pisanje dnevnika hvaležnosti
- Joga, qi gong in tai chi
- Čuječnost
- Zavestna hoja
- Meditacija
- In še veliko več!



Razumevanje zavedanja

Prakse zavestnega delovanja nudijo orodja za sidranje v tukaj in sedaj ter lahko povečajo samozavedanje. Vsakdo lahko razvije sposobnost samozavedanja in zavestnega delovanja— in vsak korak, ki ga naredite, bo izboljšal vaše zdravje in srečo. Ko postajate bolj zavedni svojega notranjega stanja, bodite sočutni do sebe. Prepoznajte, da obstaja veliko načinov za doseg tega stanja. Eksperimentirajte, da najdete, kaj najbolje deluje za vas.

Refleksija

Vzemite si trenutek tišine in usmerite pozornost na svoja čustva. Čutite srečo, jezo, žalost? So vaša čustva odsev ali posledica stanja vašega telesa?

Poskusite biti zavedni med jedjo, poslušanjem ali igranjem.

Usmerite pozornost na svoja ramena in vrat: jih lahko sprostite? Ko se sprostite, naredite nekaj globokih vdihov in razmislite, kaj bi lahko povzročalo vaš stres, tesnobo, napetost ali negativne misli.

Razmislite o svojih nedavnih interakcijah in nato svojo pozornost ponovno usmerite ta trenutek. Razmislite o svojih prstih na nogah in kako se počutijo zdaj. Počasi premikajte pozornost po telesu navzgor, vključno s koleni, trebuhom, podlahtmi, obrazom in lici. Na koncu šestkrat globoko vdihnite in si predstavljajte vaš popolni dan.

Zavedajte se svojih potreb po spanju

Sedite nekam, kjer vam je udobno.

Razmislite, kako se počuti vaše telo. Ste napeti, utrujeni ali vas kaj boli? Usmerite pozornost na svoje misli: ali razmišljate jasno ali so vaše misli nekoliko zamegljene?

Razmislite o svojem spanju zadnje dni. Spite dovolj? Spite dobro?

Razmislite o vseh ovirah ali izzivih, ki vam otežujejo spanje. Ali obstajajo katere, ki jih lahko spremenite?



Globoko vdihnite in čutite, kako se vaš trebuh dviga, nato spušča. Ponovno se sidrajte v tukaj in zdaj, čutite zrak okoli sebe, dovolite, da vas zvoki okolice preplavijo in čutite svojo težo, ki pritiska navzdol. Na koncu še šestkrat globoko vdihnite, zadržite dih nekaj trenutkov in izdihnite.

Koristi samozavedanja

- Samozavedanje izboljšuje vaše fizično in mentalno zdravje.
- Zavedanje vašega notranjega sveta vam omogoča, da se odzovete zavestno.
- Zavedanje še posebej koristi ljudem z različnimi izzivi, vključno z depresijo, anksioznostjo, težavami s prebavili, kardio-metaboličnimi izzivii, odvisnostjo in utrujenostjo.