

Jarosław Chybicki

Wprowadzenie do uważności w pracy

SPIS TREŚCI

| | |
|--|----|
| Zapraszam do lektury! | 4 |
| Rozdział pierwszy - Mindfulness | 5 |
| Dla kogo i w jakich sytuacjach warto sięgnąć po trening uważności? | 5 |
| Czym jest mindfulness? | 6 |
| Efekty ćwiczenia uważności | 6 |
| Umiejętności życiowe | 7 |
| Umysłowy dobrostan | 7 |
| Fizyczny dobrostan..... | 8 |
| Mindfulness/medytacja i mózg | 8 |
| Rozdział drugi – etapy praktyki – model WZROST | 9 |
| Wiedza..... | 9 |
| Wiedza o mindfulness | 10 |
| Wiedza o sobie | 10 |
| Zarządzanie uwagą | 11 |
| Rozszerzanie uwagi | 12 |
| Obecność..... | 13 |
| Samoświadomość, Świadek i Trening w każdej chwili..... | 14 |
| Jak mnie widzą inne osoby? – Perspektywa trzeciej osoby..... | 14 |
| Kim jestem? – Perspektywa pozaosobowa..... | 14 |
| Trening w każdym momencie..... | 16 |
| Rozdział Trzeci - nawyki..... | 17 |
| Zasada tworzenia nawyku | 17 |
| Pięć metod tworzenia nawyków | 18 |
| „Don't break the chain” | 18 |
| Zewnętrzny wyzwalacz nawyku..... | 19 |
| Wykorzystaj nadarzające się okazje..... | 20 |
| Ustal konkretną godzinę i miejsce treningu | 20 |
| Określ plan tylko na najbliższy tydzień | 21 |
| Podstawowa technika mindfulness - PORA | 22 |
| Technika PORA..... | 22 |

ZAPRASZAM DO LEKTURY!

Chciałbym zaprosić Państwa do spojrzenia na praktykę uważności niejako z lotu ptaka, przyjrzeć się jak ta praktyka może ona przebiegać, jakie są jej etapy. Przedstawione modele, ćwiczenia, zasady mają pomóc Państwu rozwijać własną uważność i taki właśnie cel przyświeca autorowi: wzmocnić Państwa osobistą praktykę uważności. Wszystko, co tu opisuję ma za zadanie zainspirować, zmotywować, do własnej praktyki, ponieważ tylko dzięki systematycznej praktyce, mindfulness jest tak zadziwiająco skuteczne.

Lektura tej książki nie powinna Państwu zająć zbyt dużo czasu, ze względu na jej skondensowaną treść. Co więcej, możecie pominąć jej partie początkowe, jeśli temat mindfulness jest wam znany i od razu przejść do tych części, w których opisane są metody wzmocniania praktyki, tworzenia nawyków uważnego działania. Możecie też do książki sięgać, co jakiś czas, zwłaszcza wtedy, kiedy macie wrażenie „utknięcia” w martwym punkcie. Praktyka mindfulness jest, bowiem praktyką, podczas, której co pewien czas zdarzają się nam potknięcia, momenty zdemotywowania. Czasem zapominamy o systematycznym treningu, a czasem nam się zwyczajnie nie chce.

Pierwsza część niniejszej publikacji poświęcona jest ogólnemu omówieniu mindfulness, efektów trenowania mindfulness w pracy i życiu osobistym. Kolejna część opisuje model rozwoju praktyki, składający się z pięciu etapów, a zawarty w akronimie: WZROST. W dalszej części omawiam typowe przeszkody, jakie pojawiają się podczas systematycznego treningu uważności. Wreszcie wskazuję na podstawowe metody budowania i rozwijania nawyków uważnego działania. W książce pojęcia „uważność” i „mindfulness” są używane równoważnie.

Zapraszam do lektury.

Jarosław Chybicki

ROZDZIAŁ PIERWSZY - MINDFULNESS

Trening mindfulness jest szczególnie przydatny dla osób pracujących w wymagającym i skomplikowanym środowisku biznesowym. Na stanowiskach pracy, gdzie ważne jest, aby utrzymywać klarowny umysł, mieć obiektywną ocenę sytuacji i potrafić zachować koncentrację na zadaniach.

Dla kogo i w jakich sytuacjach warto sięgnąć po trening uważności?

- Zajmujesz odpowiedzialne stanowisko - codziennie podejmujesz decyzje, w oparciu o niepełne dane, skutki Twoich działań pojawiają się w odległej perspektywie czasowej. Twoje decyzje dotyczą losu innych ludzi, podwładnych, współpracowników, czasem całej organizacji. Pomimo presji, niepełnych danych, stale zmieniającej się sytuacji powinieneś zachować jasność i klarowność umysłu.
- Pracujesz w środowisku natłoku informacyjnego - na przykład w świecie mediów, dziennikarzy, redaktorów serwisów internetowych, rzeczników prasowych, słowem osób zalewanych, na co dzień rzeką informacji. W tej sytuacji umiejętność zarządzania własną uwagą, możliwość skupiania się, ale i "czujna" obecność, które są rezultatem mindfulness, powodują, że znacznie lepiej radzimy sobie ze, zdawałoby się, przygniatającą nas ilością informacji.
- Stres w pracy stał się bardzo intensywny - dzieje się tak zwłaszcza w okresach, kiedy zmieniasz swoją pozycję zawodową (awansujesz lub zostałeś zdegradowany), firma jest w trudnej sytuacji (gwałtowny wzrost, połączenie z inną firmą, trudna sytuacja finansowa), stajesz wobec zadań, z którymi sobie nie radzisz.
- Przeciążenie pracą jest nieodłącznym elementem Twojego dnia pracy - terminy są "na wczoraj", zakres zadań stale się zwiększa, niektóre z zadań przerastają Twoje możliwości, grafik masz tak wypełniony, że nie masz czasu na zwykłą kawę lub Twoje podstawowe zadania.
- Jesteś zmuszony do wykazywania nieustannej kreatywności – dostajesz coraz nowsze, niespodziewane zadania, musisz stale poznawać nowe rzeczy, uczyć się, a do tego niemal od razu wdrażać te poznane idee w działanie.
- Nastąpił spadek efektywności zespołu - może on wynikać z wielu różnych przyczyn: wypalenie zawodowe, nadmierny stres, zła atmosfera w zespole, niskie zaangażowanie członków zespołu. Z reguły dzieje się tak, że nawet jedna lub dwie osoby w zespole, które działają bardziej uważnie wpływają na znaczne polepszenie efektywności pozostałych członków zespołu, mindfulness jest, bowiem „zaraźliwe”.
- Zwiększenie własnej efektywności - próbowałeś dziesiątek programów rozwijających kompetencje, ale z doświadczenia wiesz, że ich działanie jest ograniczone. Szukasz czegoś, co realnie i trwale wpłynie na zwiększenie Twojej efektywności zawodowej.

Wprowadzenie do uważności w pracy

- Zaburzona została równowaga pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym - balansujesz na granicy lub już przekroczyłeś/aś granicę wypalenia zawodowego. W pracy martwią Cię kłopoty domowe, w domu stale myślisz o pracy, na wypoczynek zabierasz ze sobą mnóstwo rzeczy do nadrobienia. Nawet zwolnienie lekarskie nie jest powodem, aby wyłączyć komórkę.

Czym jest mindfulness?

Treningi mindfulness są stosowane w medycynie, biznesie, edukacji (zarówno dla nauczycieli jak i uczniów, a nawet w wojsku). Podstawowym celem wprowadzenia programu uważności w firmach jest podniesienie efektywności w pracy zawodowej poprzez trening umysłu, zgodny z duchem mindfulness, a także wbudowaną w człowieka potrzebę rozwoju osobistego.

Jon Kabat-Zinn (twórca metody redukcji stresu opartej o mindfulness) określa uważność, jako szczególny rodzaj uwagi: świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę.

„Mówiąc najprościej, uważność to świadomość każdej chwili. Pielęgnuje się ją przez celową koncentrację na rzeczach, nad którymi zwykle się nie zastanawiamy. Jest to systematyczny rozwój nowych rodzajów kontroli i mądrości w naszym życiu, oparty na naszych wewnętrznych zdolnościach relaksacji, skupiania uwagi, świadomości i percepcji.”

Jon Kabat-Zinn, „Życie. Piękna katastrofa”

Inaczej mówiąc, w pracy trening uważności będzie nam służył, do tego, aby świadomie zarządzać naszą uwagą. Oznacza to tyle, że potrafimy w pełni skupić się na tym, co robimy, wiemy, dokąd podąża nasza uwaga. Ale także jesteśmy świadomi, tego, co nas rozprasza. A w razie konieczności zajmujemy się tym, co nas odrywa od zadań. Nasza uwaga swobodnie, zatem przepływa pomiędzy uwagą na nas samych i świadomością, tego, co się z nami dzieje, co myślimy, co czujemy. Dzięki temu nasze wewnętrzne dialogi, zwykle zakłócające nasze działania, cichną. Potrafimy też swobodnie omiatać uwagą otoczenie, wymagania, jakie przed nami stoją, cele, jakie realizujemy, dzięki czemu zyskujemy bardziej obiektywny ogląd sytuacji i pracujemy znacznie bardziej efektywnie. Wreszcie, w polu naszej swobodnej uwagi są inni ludzie, nasze otoczenie społeczne, dzięki czemu możemy lepiej komunikować się i nawiązywać lepsze relacje.

Efekty ćwiczenia uważności

W największym skrócie można powiedzieć, że efekty treningu mindfulness są bardzo różnorodne. Ilość badań potwierdzających efektywność treningu mindfulness rośnie z każdym dniem. Nie sposób wymienić ich wszystkich. Poniżej prezentujemy najważniejsze rezultaty badań dotyczących efektywności praktyki mindfulness. Zasygnalizujemy tylko niektóre z nich:

Wprowadzenie do uważności w pracy

- Wyższa efektywność pracy,
- Wyższa jakość życia,
- Wyższa satysfakcja z pracy,
- Lepsza równowaga życie zawodowe/prywatne,
- Wyższa możliwość koncentrowania się,
- Niższe koszty emocjonalne pracy,
- Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
- Niższe „przeskakiwanie” uwagi.

Przyglądając się efektom ćwiczenia uważności w życiu można zauważyć, że dają one pozytywne rezultaty w kilku obszarach naszego funkcjonowania.

Umiejętności życiowe

Bycie uważnym ułatwia nam relacje z innymi. Jedno z badań pokazało, że mindfulness jest związane z lepszą umiejętnością wyrażania siebie w sytuacjach społecznych, większą empatią, lepszym rozumieniem i nazywaniem własnych uczuć, niższym lękiem społecznym, większą odpornością na negatywne stany. Osoby uważne nawiązują bardziej satysfakcjonujące relacje, lepiej się komunikują, lepiej funkcjonują w konfliktach, w mniejszym stopniu myślą źle o innych osobach w trakcie konfliktu. Inteligencja emocjonalna i mindfulness wiążą się ze sobą. Sama inteligencja emocjonalna jest silnie skorelowana z wysokimi kompetencjami społecznymi, zdolnością do współpracy i możliwością przyjmowania perspektywy innej osoby. Osoby uważne są bardziej wyrozumiałe dla samych siebie, ale są też bardziej empatyczne - czują się bliżej innych, w lepszej relacji z innymi. Osoby uważne w mniejszym stopniu reagują defensywnie, kiedy są atakowane. Mindfulness podnosi samoświadomość i wspomaga witalność. Bycie bardziej uważnym związane jest też z osiągnięciem celów zawodowych i prywatnych. Praktykowanie medytacji, jak wielokrotnie wykazano, poprawia uwagę, efektywność w pracy, produktywność, zadowolenie z pracy, poprawia relacje ze współpracownikami, przez co obniża stres zawodowy.

Umysłowy dobrostan

Osoby bardziej uważne mają mniejsze prawdopodobieństwo doświadczać negatywnego stresu, w tym depresji i lęku. Są mniej neurotyczne, bardziej ekstrawertyczne, doświadczają lepszego dobrostanu i satysfakcji z życia. Osoby, które są bardziej uważne mają większą świadomość, zrozumienie i akceptację swoich emocji, ale też w mniejszym stopniu im ulegają. Szybciej radzą sobie ze stanem obniżonego nastroju. Nie są uwięzione w procesie powtarzalnego myślenia (tzw. ruminacji), nie zniechęcają się w obliczu trudności, są w mniejszym stopniu nadmiernymi perfekcjonistami. Mają mniej negatywnych myśli i potrafią lepiej sobie z nimi radzić. Mają wyższe, bardziej stabilne poczucie własnej wartości, mniej zależne od czynników zewnętrznych.

Fizyczny dobrostan

Zdrowie fizyczne i stan umysłu są nierozzerwalnie związane, tak, więc można oczekiwać, że mindfulness poprawia stan zdrowia fizycznego i psychicznego. Mindfulness bezpośrednio wpływa na zdrowie fizyczne, poprawiając stan układu odpornościowego, przyspiesza powrót do zdrowia i wywołuje poczucie fizycznego dobrostanu. Praktyka medytacji zwiększała przepływ krwi, obniżała ciśnienie, zmniejszała ryzyko wystąpienia nadciśnienia, zmniejszała ryzyko śmierci w następstwie schorzeń naczyniowych i łagodziła ich objawy. Statystyki amerykańskiego ubezpieczenia zdrowotnego pokazują, że osoby medytujące mają mniejszą ilość hospitalizacji ze względu na choroby serca, rak i infekcje. Odwiedzają swoich lekarzy o 50% rzadziej.

Mindfulness/medytacja i mózg

Neurofizjologowie badali efekty medytacji i ich wpływ na mózg. Niektóre z badań pokazały, że mindfulness może prowadzić do trwałych, pozytywnych zmian neurologicznych. Porównanie grubości kory mózgu osób, które medytowały 40 minut dziennie, pokazało, że mają one grubszą korę między innymi w obszarach odpowiedzialnych za uwagę, podejmowanie decyzji. Ponadto osoby praktykujące mindfulness miały bardziej aktywne te obszary, które są odpowiedzialne za pozytywne przeżycia. Osoby długo medytujące (ponad siedem lat) miały powiększone te obszary mózgu, które są związane z regulacją emocji. Kiedy eksponowano im emocjonalnie zagrażające bodźce, osoby te reagowały słabiej, nawet na poziomie neurofizjologicznym. Przeprowadzono ponad 100 badań fal mózgowych w trakcie medytacji. Wyniki wskazują na lepszą synchronizację fal alfa, które związane są ze stanem relaksu i dobrostanu. Fale te były też bardziej intensywne, co związane jest z przeżywaniem pozytywnych emocji. Zaobserwowano także lepsze interakcje obu półkul mózgowych. Osoby bardziej doświadczone w medytacji "produkują" więcej i bardziej zsynchronizowanych fal typu Beta, które są związane ze świadomością, uwagą i uczeniem się. Osoby zaawansowane mają większą aktywność w obszarach odpowiedzialnych za uwagę.

ROZDZIAŁ DRUGI – ETAPY PRAKTYKI – MODEL

WZROST

Wszelkie efekty praktyki mindfulness pojawiają się stopniowo wraz ze wzrostem naszej codziennej uważności. Dla każdego z nas ta przygoda może wyglądać nieco inaczej, tak, więc prezentowany model może nie mieć zastosowania w konkretnym przypadku. Jednak, jak wskazują zarówno moje osobiste doświadczenia, jak i zebrane od osób ćwiczących uważność opinie, dość często rozwój praktyki przybiera podobny kształt. Zaczynamy od zbierania informacji na temat metody, jej efektów, technik i zastosowań. W dalszym ciągu, przynajmniej od czasu do czasu, jesteśmy uważni w sposób niejako kontrolowany, świadomy. Z czasem, nasza uwaga poszerza się, obejmując coraz więcej elementów: nasze myśli, emocje, sygnały płynące z ciała, ale też innych ludzi, czy otoczenie zewnętrzne. Uważność zaczyna nam towarzyszyć w zasadzie stale, jesteśmy w pełni obecni, przytomni, otwarci, widzimy i akceptujemy to, co się nam przydarza. Wreszcie, w pewnym sensie „włączamy” Świadka, czyli niejako stalego, zewnętrznego obserwatora naszych działań i nas samych. Widzimy siebie w pewnym sensie „trzecim okiem”. Wówczas wszystko, co z nami się dzieje, jest „wodą na młyn” naszej praktyki i rozwoju naszej uważności. Wszystko nam sprzyja, niezależnie od tego jak trudne rzeczy nam się przytrafiają.

Tak w skrócie można opisać kolejne etapy praktyki mindfulness. Przyjrzyjmy się im teraz nieco dokładniej. Aby zobrazować etapy praktyki proponuję akronim: **WZROST**. Poszczególne wyrazy składające się na ten skrót to:

1. **W**iedza
2. **Z**arządzanie uwagą
3. **R**ozszerzenie uwagi
4. **O**becność
5. **Ś**wiadek
6. **T**rening w każdej chwili.

Piąty i szósty etap są w gruncie rzeczy tym samym, ponieważ kiedy wprowadzimy do naszego życia „Świadka”, wówczas jednocześnie, wszystko będzie rozwijać naszą praktykę.

Wiedza

Chodzi o wiedzę, w co najmniej dwóch obszarach. Wiedzę o mindfulness, ale też samowiedzę, znajomość siebie. Na tym etapie rozwoju praktyki czytamy książki, ale też studiujemy swoje wzorce reagowania, tak, aby optymalnie dopasować techniki i metody do swojego stylu życia.

Wiedza o mindfulness

Wiedzę o mindfulness możemy rozwijać tak jak każdą innego rodzaju wiedzę, czytając książki, artykuły uczestnicząc w konferencjach, warsztatach i szkoleniach. W internecie znajduje się bardzo dużo filmów, prezentacji i artykułów omawiających mindfulness z bardzo wielu punktów widzenia. Listę książek, które warto przeczytać znajdziecie na końcu. Wiedza, jakiej poszukujemy to poznanie technik, metod, efektów, sposobów praktykowania uważności. Warto sięgnąć po dane badawcze z tego obszaru. Poszukać inspiracji do praktykowania uważności w różnych sytuacjach życiowych: kontaktu z dziećmi, relaksu, odpoczynku, zarządzania emocjami i energią, radzenia sobie ze stresem i wszelkich innych, które mogą nam pokazać niezwykle proste i efektywne metody ćwiczeń mindfulness. Dobrze jest dowiedzieć się, czym jest uważna komunikacja, jak uważnie radzić sobie z przykrymi uczuciami, na czym polega uważność na własne myśli, jak świadomie kierować uwagę na własne ciało. Oraz niemal wszystko inne, jeśli nas zainspiruje. Nie chodzi nam jednak o zdobywanie wiedzy akademickiej, ale jak najbardziej praktycznej, takiej, która zbuduje naszą praktykę. Inne osoby, praktykujące uważność, mogą też być bezcennym źródłem wiedzy. Na przykład warto korzystać z pomysłów różnych ludzi, jak wyłączać automatycznego pilota, jakie znaleźć bodźce, dzięki którym, budzimy swoją uważność w zapracowanym dniu. Sam pamiętam, jak podpowiedź jednego z moich przyjaciół sporo wniosła do mojej osobistej praktyki uważności. Otóż wspominał on o tym, że klamka u drzwi z reguły ma nieco niższą, a przez to wyraźną temperaturę, dzięki czemu ilekroć dotykam klamki, wyłączam, przynajmniej na chwilę, automatycznego pilota.

Wiedza o sobie

Uważność przynosi efekty o tyle, o ile potrafimy w codziennym życiu, zachowywać się uważnie. Tak, więc nie poszukujemy „cudownych” czy efektownych technik, ile takich, które sprawdzą się w naszym życiu i w naszej osobistej praktyce. Oprócz wiedzy o mindfulness dobrze jest też poznać samego siebie chociażby w takim stopniu, aby wiedzieć jak zaplanować własną praktykę: jaki rytm, jaka pora dani, jaka technika i metoda, będą dla mnie najbardziej odpowiednie. W jaki sposób mogę umówić się sam/sama ze sobą, aby wytrwać w treningu dłuższy czas. Jeśli masz kłopoty z rannym wstawaniem, to wybór tego czasu na ćwiczenia jest dość ryzykowny. Mindfulness to też łagodność w stosunku do siebie samego/ samej, tak, więc planując harmonogram praktyki warto wziąć pod uwagę swoje zwyczaje i wybrać takie zadania, taki plan, które ułatwią nam trening.

Skądinąd wiemy, że współczesna psychologia pokazuje, że nie jesteśmy zbyt obiektywni w opiniach na własny temat. Raczej, w skrócie rzecz ujmując, zawyżamy swoje osiągnięcia i ocenę własnych kompetencji. Przeceniamy stopień kontroli nad otoczeniem, wreszcie bywamy nierealistycznymi optymistami. Nasz umysł, a co za tym idzie i wiedza o sobie samym, nie jest aparatem fotograficznym, wiernie odwzorowującym rzeczywistość, ale aktywnie działającym (i przez to zniekształcającym, tę rzeczywistość) narzędziem. Badacze przyjmują hipotezę, „pożytecznej nieracjonalności”, a więc wskazują na to, że różne złudzenia na własny temat oraz na temat innych osób, sprzyjają najczęściej, naszemu zdrowiu psychicznemu. Dodam, że praktyka mindfulness prowadzi do stanu, w którym nasze opinie na własny temat, nasza ocena samych siebie staje się coraz bardziej prawdziwa i uczciwa, przez to prawdopodobnie bardziej racjonalna. Najważniejsze jest jednak to, że nawet wtedy, kiedy realnie,

obiektywnie, uczciwie oceniamy samych siebie i tak mamy dobre zdanie na własny temat. A nawet więcej: dobre zdanie nie jest nam konieczne do dobrego samopoczucia i zachowania zdrowia psychicznego. Tak, więc chodzi o bardzo uczciwą, szczerą wiedzę o sobie.

W tym miejscu zaznaczymy, że poznanie własnych nawykowych sposobów działania, rodzajów nagród, sposobów automotywacji – wszystko to, całą tę wiedzę o samych sobie - wykorzystajmy do wzmocnienia naszej praktyki.

Zarządzanie uwagą

Już wiemy, czym jest uważność, jakie są jej podstawowe techniki, możemy zrobić kolejny krok i świadomie wkładać naszą uwagę w to, co robimy. Jak wiemy, nasze umysły mają tendencję do błędzenia, zwykle robiąc jedną rzecz, myślimy o czymś innym. Błądzenie umysłu ma swoją ważną rolę do odegrania, jak choćby jest konieczne w przypadku zadań wymagających kreatywności. Jednak w treningu uważności chodzi nam o świadome „zarządzanie” naszym umysłem, a nie pozostawianie pod jego kontrolą. Zauważmy rzecz wydaje się oczywistą, ale o bardzo ważnych konsekwencjach: nasza uwaga jest naszym światem. To, na co zwracamy uwagę, tworzy naszą rzeczywistość. Można, więc, nie przesadzając zbyt, powiedzieć, że jeśli zarządzam własną uwagą świadomie, znacznie bardziej świadomie żyję, ale też aktywniej się rozwijam, tworzę samego siebie. Nasz mózg łatwiej przetwarza informacje negatywne, jeśli pozwolimy mu decydować za nas, szybciej przetworzy to, co nam zagraża, wzbudza lęk. A pominie większość pozytywnych zdarzeń i bodźców.

Dość trudno opisać, co oznacza świadoma uwaga, ale intuicyjnie doskonale wiemy, kiedy robimy coś z pełną uwagą, a kiedy mechanicznie, nieuważnie. Na tym etapie rozwoju naszej praktyki, być może z pewnym wysiłkiem, jesteśmy bardziej obecni w tym, co i tak robimy: jadąc samochodem, robiąc zakupy, pracując z komputerem. Staramy się bardziej skupić, jesteśmy bardziej świadomi różnych bodźców, które nas rozpraszają. Świadomie zarządzamy naszą uwagą. Może się okazać, że nawet nieznaczne polepszenie jakości naszej uwagi, może przynieść widoczne zmiany w efektywności zadań, jakości relacji i komunikacji z innymi. Może się tak zdarzyć, że w sposób naturalny zaczniemy stosować różne wspomagacze uwagi.

Zwykle naszą uwagę wzmacnia:

1. Świadome zarządzanie bodźcami, które nas rozpraszają. Na przykład pisząc raport wyłączymy program pocztowy, który zwykle, co chwile informuje nas o nowych mailach. Czasem wręcz dajemy sobie czas tylko na pracę, oddzielając wszelkie dystraktory, decydujemy się na wydzielenie jakiegoś czasu w ciągu dnia, aby zakończyć zadania. Może zdarzyć się, że na jakiś czas wyłączymy dźwięki w telefonie, dzięki czemu możemy lepiej skupić się na tym, co robimy. Możemy zauważyć, że wszystko to, co wydawało nam się bardzo pilne, niecierpiące zwłoki (maile, smsy, telefony) może chwilę poczekać, możemy reagować na nie w bardziej przemyślany sposób. Zauważymy, ile czasu tracimy na niepotrzebne i mało produktywne zajęcia.
2. Świadome zauważanie, jak bardzo ulegamy zewnętrznym bodźcom, w jak dużym stopniu to one nami kierują. Nawet proste zauważenie, że jesteśmy rozproszeni, po prostu włącza w

naszym mózgu obwody, które przywracają naszą obecność. Wystarczy łagodnie, bez ocen, powiedzieć sobie w głowie: „Jestem rozproszony”, aby stan uważności zaczął się aktywować, aby automatyczny pilot tracił nad nami kontrolę.

3. Kierowanie, co pewien czas uwagi na swój oddech, w ten sposób trenując swój umysł i mózg. Zdarzać się może, że raz na jakiś czas, spontanicznie zauważasz jak oddychasz. W ten sposób, naturalnie wracasz do obecności i rozwijasz swój mózg. Każda chwila pełnej obecności skutkuje połączeniem synaps. Buduje i rozwija szare komórki.
4. Bardziej świadome zarządzanie stresem. Stres jest tym, co eksploatuje Twój umysł z energii, wyczerpuje Twoją uwagę. Uczysz się dawać sobie radę ze stresem, eksperymentujesz z poczuciem bycia zrelaksowanym w stresie, stosujesz najprostsze sposoby relaksacji i powrotu do normalnego stanu po sytuacji stresowej: spacer, szybki marsz, kilka oddechów, wszystko, co pomoże uspokoić się. Emocje, zwłaszcza negatywne, o jakie łatwo w sytuacji stresowej, powstają w jednej chwili, ale dość długo się wygaszają. Będziesz uczył się wygaszania emocji, nie przenoszenia ich do domu.
5. Zauważanie jak bardzo styl Twojego życia może wpływać zarówno negatywnie, jak i pozytywnie na pojemność Twojej uwagi. Na przykład zmęczenie, niewyspanie, które stają się prawdziwymi epidemiami naszych czasów, silnie obniżają, jakość Twojej uwagi. Szerzej dbałość o podstawową energię biologiczną bardzo sprzyja temu, aby mieć lepszą, jakość uwagi. Zauważasz, że dobre, lekkie posiłki, jedzenie bez pośpiechu, spacer, mniejsza ilość używek – wszystko to poprawia uwagę. Badania też wskazują, że krótka drzemka w ciągu dnia może wpłynąć na lepszą jakość uwagi.
6. Zarządzanie różnymi rodzajami uwagi. W pełni rozwija się w czasie praktyki, staje się znacznie bardziej efektywne, w tym miejscu możesz zauważyć, że pracy twórczej, opartej o wgląd, najbardziej sprzyja początkowe zagłębienie się w daną kwestię w sposób bardzo skoncentrowany, a następnie pozwolenie swojemu umysłowi na błądzenie, brak skupienia. Nowe pomysły przychodzą do głowy najbardziej wówczas, gdy jesteś zrelaksowany, np. w czasie spaceru, kąpieli pod prysznicem.

Rozszerzanie uwagi

Nasza uwaga może mieć, co najmniej trzy kierunki. Możemy obejmować uwagę nas samych, nasze myśli, uczucia, ciało. Możemy kierować uwagę na innych, w pełni słuchać, aktywnie komunikować się z innymi, rozumieć ich stany emocjonalne, opinie, nawiązywać uważnie relacje. Możemy wreszcie kierować uwagę na otoczenie, zadania, cele, jakie chcemy osiągnąć. Możemy też koncentrować się na jednej sprawie lub mieć uwagę luźną, nieskoncentrowaną na niczym konkretnym, a jednak w pełni czujną i obecną. Wszystkie te rodzaje uwagi są konieczne do efektywnego funkcjonowania zawodowego i osobistego. W różnych sytuacjach inny rodzaj uwagi jest bardziej efektywny. W trakcie rozwoju naszej praktyki nauczymy się rozróżniać te rodzaje uwagi, ale też w sposób bardziej efektywny z nich korzystać. W zależności od potrzeb będziemy albo skoncentrowani, albo rozluźnieni, skupieni na sobie lub na innych czy otoczeniu. W sposób bardziej swobodny i naturalny nasza uwaga będzie

dostosowywać się do tego, czego wymaga sytuacja. Czasem skupimy się na realizacji zadań, czasem z radością rozluźnimy się i puścimy uwagę swobodnie. Na przykład wchodząc do nowego pomieszczenia skoncentrujemy się na sprawie, z jaką przychodzimy, ale też zwrócimy pełną uwagę na osoby tam przebywające, zauważymy także jak samo pomieszczenie wygląda. Dzięki temu w pełni „osadzimy się” w nowej sytuacji. Wszystko to trwa chwilę, dzieje się w sposób naturalny. Nasza uwaga nie tyle przeskakuje z jednej rzeczy na drugą, ile po prostu niemal jednocześnie obejmuje wszystkie elementy. Ten moment w rozwoju praktyki może być o tyle ważny, że po prostu zauważamy nasze życie w jego pełnej obfitości.

Obecność

Pełna obecność, jakiej szukamy w treningu uważności, to nie jakiś ezoteryczny stan błogości. Chodzi nam raczej o odzyskanie prostej umiejętności bycia w pełni w tym, co się dzieje. Nasze życie często można przyrównać do podróży z punktu A do punktu B, do drogi, na którą składa się realizowanie kolejnych celów czy to zawodowych, czy to życiowych. Realizując rozmaite cele, zapominamy o samej podróży, która jest, co najmniej tak samo ważna. Ponieważ całe życie jesteśmy skoncentrowani na osiągnięciu celów, dążeniu do czegoś, zapomnieliśmy, co to znaczy po prostu „być”. Obecność to po prostu „bycie”. Przelączenie się ze stanu „działania”, wydawać się może naturalnego i pożądanego, w stan „bycia”, dzięki któremu lepiej docenimy nasze własne życie. A przez to też, paradoksalnie, będziemy lepiej realizować cele. Obecność oznacza akceptację swoich własnych myśli, uczuć, nastrojów, stanu ciała, bez konieczności ich zmieniania. Do ciekawych wniosków prowadzą badania przeprowadzone przez Jeremy’ego Hunter z Claremont Graduate University i Donald’a W. McCormick z California State University Northridge. Opisują oni, w jaki sposób zmieniają się postawy osób ćwiczących mindfulness. Zestawienie, zaprezentowane w poniższej tabeli, dobrze obrazuje także, co w gruncie rzeczy oznacza obecność w mindfulness.

Zmiany pod wpływem treningu mindfulness, jakie zauważały w swoim zachowaniu i swoich postawach osoby badane ilustruje poniższa tabela.

| Przed treningiem | Po treningu |
|--|---|
| Wartości | |
| Materialistyczne podejście do rzeczywistości. | Docenienie aspektów psychologicznych i duchowych. |
| Skoncentrowanie na sławie, rozpoznawalności, opiniach innych osób, zewnętrzne źródło oceny i doceniania samego siebie. | Docenianie szczęścia i wewnętrzne źródło oceny samego siebie |
| Praca nadaje życiu sens i znaczenie. | Sens i znaczenie nadają życiu różne aktywności. |
| Wartości egoistyczne. | Wartości nieegoistyczne. |
| Interakcje z otoczeniem w pracy | |
| Doświadczenie poprzez przekonania, idee i wyobrażenia dotyczące świata. | Bezpośrednie doświadczenie świata. |
| Kontrolowanie otoczenia. | Akceptacja otoczenia. |
| Ambitne, wyidealizowane cele, oparte na fantazjowaniu. | Cele zorientowane także na „tu i teraz”, skromniejsze, wynikające z realnych doświadczeń. |

| | |
|--|-----------------------------------|
| Zestresowany i niezadowolony z pracy. | Cieszy się pracą. |
| Radzenie sobie z trudnościami w pracy | |
| Trudności odbierane, jako zagrożenie | Trudności odbierane, jako szanse. |
| Sztywny, nieelastyczny. | Adaptujący się, elastyczny. |
| Relacje z innymi w pracy | |
| Ogólnie bardziej negatywne. | Ogólnie bardziej pozytywne. |

Za: *Mindfulness in the Workplace: An Exploratory Study; Jeremy Hunter and Donald W. McCormick.*

Można zauważyć, że zmiany, jakie zauważają u siebie osoby ćwiczące mindfulness obejmują wiele obszarów życia. Ludzie stają się bardziej realistyczni, bardziej osadzeni w rzeczywistości, bardziej otwarci na to, co się dzieje wokół nich.

Samoświadomość, Świadek i Trening w każdej chwili

Ten etap przekracza zwykle myślenie o sobie samym/sobie samej. Jest otwarciem się na zupełnie nieoczekiwaną zmianę perspektywy widzenia siebie, innych ludzi i świata. Jest to widzenie siebie niejako z perspektywy Trzeciej osoby, a nawet z perspektywy kompletnie pozaludzkiej.

Jak mnie widzą inne osoby? – Perspektywa trzeciej osoby

Zwykle trening mindfulness prowadzi nas do dużej spójności tego, kim jesteśmy, co o sobie myślimy, co robimy i co o nas sądzą inni. W zrozumieniu tego punktu może okazać się pomocne przyjrzenie się temu, jak funkcjonują osoby nieuważne. Często zdarza się, że takie osoby nie wiedzą jak są odbierane, a zdarza się nawet, że nie słyszą tego, co same mówią. Bywają zaskoczone odbiorem swojego zachowania przez innych. Nie widzą nic niezwykłego w tym, że jedno mówią, a robią drugie, np. stosują inne standardy wobec swoich podwładnych niż wobec samych siebie. Mogą mieć wiele sprzecznych „twarzy”, inaczej zachowują się w pracy, inaczej poza nią.

Trening mindfulness doprowadza nas do momentu, kiedy stajemy się znacznie bardziej spójni. Akceptując siebie, zachowujemy się zgodnie z naszymi wartościami, niezależnie od tego, gdzie jesteśmy. Stajemy się bardziej spójni w tym, co mówimy i robimy. Przez to, jesteśmy znacznie bardziej świadomi, jak nas odbierają inni ludzie, jak nas rozumieją i słyszą, ponieważ częściej bardzo świadomie, obserwując siebie z „zewnątrz” wiemy, jaki przekaz wysyłamy. W ten sposób włączamy w nasze działania perspektywę trzeciej osoby, bezstronnego obserwatora.

Perspektywa trzeciej osoby tworzy też swoisty dystans do samego siebie. Mniej identyfikujemy się ze sobą, nasze egoistyczne pragnienia w znacznie mniejszym stopniu zakłócają widzenie. A też po prostu coś, co kiedyś nas denerwowało, wyprowadzało z równowagi traci wpływ na nas.

Kim jestem? – Perspektywa pozaosobowa

Rozwój praktyki mindfulness we własnej pracy czy życiu może wreszcie prowadzić do wytworzenia szczególnego rodzaju uwagi – bezosobowego „Świadka”, stale nam towarzyszącego. Ponieważ taki rodzaj uwagi, nieoceniającej, stałej samoobserwacji jest stosunkowo rzadki, podawane przykłady mogą

nie odnosić się do zwykłych doświadczeń. Mimo wszystko spróbuję przybliżyć ten rodzaj uważności. Mówiąc o świadku mam na myśli taki rodzaj uwagi, która jest w jakimś sensie bezosobowa, ponad indywidualna, bezczasowa, przyjmująca wiele perspektyw jednocześnie.

Świadek jest stałą obecnością, w pewnym sensie tłem zjawisk, miejscem dziania się wszystkich wydarzeń, jakie mi się przytrafiają, czy też, jakich jestem autorem. Używając bardziej logicznych pojęć do opisu Świadka można powiedzieć, że jest to taki rodzaj uwagi, która:

1. Nie jest zanurzona w żaden konkretny czas albo, co na jedno wychodzi, jest zanurzona we wszystkie czasy równocześnie. Jest to perspektywa, jaką moglibyśmy przyjąć, gdyby rozważyć nasze życie w jego całości, a więc kilkudziesięciu lat. Ale też obejmuje perspektywę czasu znacznie dłuższego – rozwoju gatunku ludzkiego, a nawet wszechświata. Zwykle myśląc o naszym życiu, naszej tożsamości zawężamy je do stosunkowo krótkiego odcinka czasu – paru lat. A przecież jesteśmy nie tylko konkretną osobą, mającą jakiś zawód, jakieś nazwisko, jakieś cele, osiągnięcia, zasługi i porażki. Jesteśmy równocześnie czymś znacznie więcej – przedstawicielami ludzi, gatunku ludzkiego, swego rodzaju elementem ewolucji. Można, zatem powiedzieć, że nasze życie rozgrywa się w teatrze rozwoju, który zaczął się w momencie Wielkiego Wybuchu, czyli w momencie narodzin wszystkiego, co jest. Z drugiej strony, całe nasze życie rozgrywa się dokładnie tylko w jednej chwili, jaką mamy do dyspozycji. Zanurzając się w terażniejszości, zanurzamy się jednocześnie w Wieczności. I tam pojawia się Świadek. Z pewnego punktu widzenia czas jest złudzeniem, próbą ludzkiego poradzenia sobie z procesami, jakim podlega nasze życie. Czas jest logicznym wytłumaczeniem procesu życia. Ale sam w sobie nie istnieje.
2. Jest bezosobową świadomością. Logicznie może nam być trudno pojąć istnienie świadomości albo uważności, która nie ma podmiotu będącego jej nośnikiem. Wydaje się to nielogiczne, ponieważ trudno nam zrozumieć, że taka właściwość, jaką jest świadomość, może istnieć bez podmiotu. Nie chodzi tu o stan depersonalizacji, widzenie siebie „z zewnątrz”. Chodzi raczej o zdanie sobie sprawy z tego, że to, co zwykle uważamy za nasze „ja”, jest tylko pewnym nawykiem myślowym, ułatwiającym sprawne poruszanie się w świecie, ale nie jest jedyną rzeczywistością, do jakiej mamy dostęp.
3. Jest stała. Świat, w jakim żyjemy pędzi w oszalałym tempie. Wszystko się zmienia. Jednak właśnie pozaosobowa świadomość jest tym, co jest niezmiennie i stałe. Trochę jak ekran w kinie, gdzie nasze życie to wyświetlany film z bardzo wartką lub nudną akcją. Ale ekran jest niezmienny, a przecież bez niego nie widzielibyśmy filmu w jego całej zmienności i fabule. Świadek jest miejscem, w którym dzieje się nasze życie. Pojemnikiem, kontenerem, tłem zdarzeń. A to miejsce jest nieporuszone, spokojne, rozległe, przestronne.
4. Jest przeniesieniem uwagi z „tego, co się wydarza”, na sam proces „wydarzania się”. Nie tyle przywiązujemy się do tego, co się dzieje, ale przyglądamy się, jak to się dzieje, że się dzieje. Być może pomocne okaże się porównanie do podróży pociągiem. Zwykła uwaga, to wszystko, to, co dzieje się za oknem, zaś Świadek to doświadczanie podróży, jako takiej.

Trening w każdym momencie

Niezależnie od tego czy rozwinie u siebie możliwość przyjmowania perspektywy innych osób, sytuacji, słowem nieco obiektywniej zobaczymy siebie i innych, czy też uda nam się wytworzyć obecność stałego „Świadka”, dochodzimy do momentu, kiedy wszystko, co się dzieje, nam sprzyja. To, co nas rozprasza, jest sygnałem do wyłączenia autopilota, obudzenia się. Zwykle stresujące wydarzenia, nadal nas stresują, ale równocześnie stają się okazją do jeszcze głębszego wejścia w uważność. Być może odkryjemy nawet, że właśnie w trudnych momentach, kryją się najgłębsze pokłady uważności.

ROZDZIAŁ TRZECI - NAWYKI

Kamieniem filozoficznym mindfulness jest wytworzenie nawyku uważnego działania, na co dzień. Na początku musimy po prostu pamiętać o ćwiczeniu uważności. Jest to szczególnie ważne dla osób, które są bardzo zajęte, zestresowane czy żyją i pracują w ciągłym pośpiechu – a więc dla większości z nas. Wiele badań pokazuje, że podczas stresu nasza pamięć jest bardzo zawodna. Prawdę mówiąc nasz umysł może przypominać umysł osób z chorobą Alzheimera. Ważne jest, więc wytworzenie nawyków, dzięki czemu niezależnie od tego, czy będziemy pamiętać o technikach uważności i tak będziemy uważni. Kolejną kwestią jest znajomość różnorodnych technik, tak, aby móc je stosować w różnych sytuacjach. Te dwie kwestie: nawyki i różnorodność technik, stanowią o sukcesie mindfulness w naszym życiu. W tym miejscu przyjrzyjmy się sposobom na tworzenie nawyków. Wydaje się to o tyle ważne, że bez nawykowego działania, nawet najbardziej skuteczne techniki nie przyniosą pożądanych rezultatów. Używanie akronimów do opisów poszczególnych technik uważności służy głównie temu celowi: lepszemu ich zapamiętaniu, które ma prowadzić do wykorzystywania ich w życiu, najlepiej w sposób nawykowy.

Pełen trening mindfulness trwa około 66 dni. Ilość 66 dni wynika z badań dotyczących czasu powstawania nawyków. Wykształcenie nawyku zabierało uczestnikom badań średnio właśnie 66 dni. W konkretnym przypadku może to być znacznie krócej, lub dłużej. Ważne jest jednak to, aby zacząć trenować uważność w sposób systematyczny. W treningu uważności chodzi nam o to, aby wykształcić u siebie nawyk uważnego działania w każdej sytuacji. Ważniejsza jest systematyczność treningu niż czas jego trwania. Dobre efekty można osiągnąć poświęcając na ćwiczenia około 20 minut dziennie. Z naszych doświadczeń wynika, że ćwiczenie od 10 do 20 minut dziennie, w różnych sytuacjach, daje dobre, zauważalne efekty.

Zasada tworzenia nawyku

W gruncie rzeczy warunkiem, dzięki któremu jest znacznie większa szansa, że mindfulness zmieni nasze życie na lepsze, jest systematyczne ćwiczenie uważności. Proponujemy, abyś przeznaczył/ przeznaczyła dziennie na praktykę, co najmniej 20 minut, a z pewnością przynajmniej 10 minut. Jednocześnie warto wytrwać w tym postanowieniu 66 dni. Ważne jest też, abyś ćwiczył/ ćwiczyła, co najmniej dwie różne techniki. Jedną, stale powtarzaną jest PORA (opisana poniżej) drugą zaś technika do wyboru z zestawu ćwiczeń, które można stosować podczas jedzenia, spaceru, zebrań, rozmów, relacji z innymi, pracy z komputerem i w wielu innych sytuacjach. Te techniki są zaprezentowane w innych publikacjach.

Według badań wytworzenie nawyku jest skuteczne, jeśli pojawiają się trzy elementy:

1. Wyzwalacz
2. Zachowanie
3. Jasna nagroda

W przypadku uważności z czasem wystarczającą nagrodą będzie sama praktyka. Jednak na początku możesz za każdym razem gratulować sobie wytrwałości, dawać inną nagrodę (np. jakiś czas korzystania z internetu, przekąska). Możesz też szukać zewnętrznej pomocy u coacha, partnera lub partnerki, którzy będą Cię wspierać.

Pamiętaj:

1. Nawyk powstaje średnio w ciągu 66 dni, zaplanuj, więc swoją praktykę, w co najmniej takiej perspektywie czasowej.
2. Stosuj regułę 2 x 10 – dwa razy po dziesięć minut dziennie:
 - a. **10 minut PORA oraz**
 - b. **10 minut dodatkowe ćwiczenie z wybranego modułu, w określonych sytuacjach, przez tydzień, potem kolejne.**

Pięć metod tworzenia nawyków

W tym rozdziale przedstawię pięć metod, które pomogą nam w tworzeniu nawyków. Możemy z nich czerpać inspirację, aby stworzyć własne podejście do ćwiczenia uważności, korzystać z jednej z nich lub łączyć elementy z różnych metod tworzenia nawyków. Szczególnie pierwsza technika („Don't break the chain”) nadaje się znakomicie, jako wspierająca inne metody. Pamiętajmy o modelu WZROST, którego jednym z etapów jest stała obecność, stała uważność. Ten stan jest naszym celem, prezentowane techniki mają nam pomóc ten stan osiągnąć.

„Don't break the chain”

Jest to metoda, co zabawne, wymyślona przez komika Jerry'ego Seinfeld'a. Jest bardzo prosta, możliwa do wykorzystania przez każdego. Jest skuteczna niezależnie od tego, jaki nawyk chcemy u siebie wykształcić. Może to dotyczyć ćwiczeń fizycznych, zdrowego odżywiania, czytania czy innych rzeczy, do robienia, których trudno nam się zmotywować. W tym wypadku zastosujemy ją do ćwiczenia uważności. Metoda, jak jej nazwa wskazuje („nie przerwij łańcucha”), polega motywowaniu się poprzez tworzenie łańcucha dni, w których daną rzecz zrobiliśmy. Najprościej można ją opisać w ten sposób, że drukujemy kalendarz, który przywieszamy na widocznym miejscu. Możemy też rzecz jasna wykorzystać kalendarz ścienny, jaki już mamy. Jedyne, co robimy to zaznaczamy dzień, w którym wykonaliśmy ćwiczenie uważności za pomocą dużego, najlepiej czerwonego, dobrze widocznego znaku „X”. Czyli jeśli danego dnia ćwiczyliśmy technikę PORA, zaznaczamy ten fakt na kalendarzu, za pomocą znaku. Jeśli zrobimy tak kilka dni, nasza motywacja do „nieprzerwywania łańcucha” zwiększy się. Naszym celem jest utrzymanie ćwiczeń w jak największej ilości dni. Może się okazać, że jeden lub dwa dni, nie będziesz ćwiczyć, w tym wypadku po prostu nie odznaczasz dnia, jako „zaliczonego”. Nic więcej. W trakcie tworzenia nawyku nie jest wielką przeszkodą, że jeden, dwa, trzy dni opuścisz. Ważniejsze jest to, że jednak większość czasu ćwiczysz.

Jeśli nie chcesz drukować kalendarza, a nie masz kalendarza ściennego, wówczas możesz skorzystać z wielu aplikacji na komputer lub smartfon, które spełniają te same zadanie. Jeden z adresów jest podany w bibliografii.

Zewnętrzny wyzwalacz nawyku

Możesz też umówić się ze sobą, na to, że będziesz stosował jakieś ćwiczenie uważności w konkretnych sytuacjach. Nazwałem to: zewnętrznym wyzwalaczem nawyku. Chodzi o to, aby robić krótkie lub dłuższe ćwiczenie w konkretnych sytuacjach, które i tak zdarzą się w ciągu dnia. Za każdym razem, kiedy jakaś sytuacja się zdarza, Ty zaczynasz ćwiczyć mindfulness. Takich zewnętrznych bodźców, które przypomną Ci o zaczęciu małego ćwiczenia uważności może być wiele. Wymieńmy niektóre z nich:

- Po przebudzeniu się,
- W drodze do pracy,
- Kiedy stajesz na światłach,
- Przed włączeniem komputera,
- Po wejściu do biura,
- Na spacerze,
- Podczas mycia się– mycie zębów, prysznic,
- Podczas śniadania, odwożenia dziecka do szkoły etc.,
- Podczas lunchu w pracy,
- Po powrocie do domu.

Takich sytuacji może być oczywiście znacznie więcej. Wybierz jedną z tych sytuacji, dobierz do niego najbardziej pasującą technikę i po prostu, kiedy znajdziesz się w tej sytuacji, zrób to. Jako przykład weźmy technikę STOP. Jest to jedna z prostszych technik, ale skutecznych. To ćwiczenie krótkie, trwa od 30 do 90 sekund. Robione początkowo z pewnym świadomym wysiłkiem, po pewnym czasie wejdzie w nawyk. Słowo to jest akronimem angielskich pojęć:

- Stop – zatrzymaj się, stań lub usiądź z wyprostowanym kręgosłupem, rozluźnij ciało, poczuj wrażenia w ciele;
- Take a breath – weź świadomy oddech, poczuj wdech i wydech, poczuj powietrze wchodzące i wychodzące z płuc;
- Observe – obserwuj swój oddech, obserwuj ciało, obserwuj myśli, które w tej chwili się pojawiają, obserwuj emocje, nastrój, bez krytykowania, bez oceniania, przyjmuj wszystkie wrażenia, takie, jakie teraz są;
- Proceed– proceduj, kontynuuj to, co robisz, z otwartym umysłem i sercem, i ze wszystkim, co teraz czujesz, przejdź do zadań.

Plan ćwiczeń w tym wypadku na przykład mógłby wyglądać następująco: za każdym razem, kiedy jedziesz windą, wykonujesz ćwiczenie STOP. Inny przykład: kiedy wracasz do domu, poświęć chwilę na uważne przywitanie się domownikami. Popatrz im w oczy troszkę dłużej niż zwykle. Za każdym

razem, kiedy wchodzisz do swojego biura, zanim włączysz komputer, popatrz przez chwilę przez okno. Na spacerze na chwilę stań i poczuj swoje ciało, temperaturę powietrza, zbadaj swoje odczucia i myśli, jakie właśnie w tej chwili masz.

Wykorzystaj nadarżające się okazje

Wyrabianie nawyków trwa dłuższy czas, ale, na szczęście, okazje do treningu zdarzają się niemal, co chwilę. Z czasem zauważysz jak niewiarygodnie wiele możliwości kryje się w zwykłych czynnościach życiowych. W tym wypadku jednak skup się tylko na tych momentach, które niejako ze swej natury, zmuszają Cię do zwolnienia tempa. Wszystkie momenty czekania na coś lub kogoś, przemieszczanie się, spacer, podróże są doskonałymi okazjami do trenowania uważności.

Możesz ćwiczyć uważność, kiedy:

- Musisz czekać w kolejce,
- Zebranie się opóźnia, siedzisz sam/sama na sali,
- Stoisz w korku,
- Czekasz na autobus/tramwaj/kolejkę/metro,
- Jedziesz środkami komunikacji miejskiej,
- Siedzisz na kompletnie niepotrzebnym zebraniu,
- I tysiące innych okazji

Także i w tym wypadku dobrać adekwatne techniki i ćwiczenia, aby zagospodarować wolny, jakby zawieszony czas.

Ustal konkretną godzinę i miejsce treningu

Znajdź w swoim dniu taki czas, który możesz przeznaczyć w całości dla siebie. Może to być rano, tuż po przebudzeniu, lub wieczorem tuż przed snem. Ale równie dobrze może to być czas w ciągu dnia. Wiele firm ma w swoich siedzibach pomieszczenia, w których pracownicy mogą trenować uważność lub po prostu chwilę przebywać sami, w ciszy i skupieniu. Znajdź czas, kiedy nie masz wielu obowiązków domowych czy zawodowych. Wpisz sobie ten czas do kalendarza. Pilnuj tego. To może być pięć minut na technikę PORA lub inne podobne ćwiczenia. Najważniejsze w tym jest, aby zaplanować konkretną godzinę i miejsce, a następnie po prostu robić w tym momencie ćwiczenia. Możesz pomóc sobie korzystając z jednej z wielu dostępnych aplikacji, czy to komputerowych, czy to na smartfon, pomagających odliczać czas, przypominających o zaplanowanym ćwiczeniu. Takie podejście jest z jednej strony dość wymagające, musimy znaleźć wystarczająco dużo motywacji. Z drugiej strony jednak jest też bardzo skuteczne, jeśli chodzi o efekty uważności i wyrabianie nawyków. Dzięki temu dość szybko dostaniesz wystarczająco wiele pozytywnych zachęt do wytrwałości w praktykowaniu mindfulness.

Określ plan tylko na najbliższy tydzień

Planowanie jest ważnym elementem osiągnięcia celów. Jednocześnie badania wskazują, że znacznie łatwiej nam osiągać cele, jeśli ich realizacji jest zaplanowana w krótszej perspektywie czasowej. Niemal na pewno, przy odpowiedniej motywacji, osiągniemy cele, jakie sobie podstawimy na najbliższy tydzień. Jeśli jednak zaplanujemy cele, których realizacja wymaga kilku lat – ich osiągnięcie jest znacznie bardziej problematyczne. Planując naszą praktykę łatwiej będzie nam ją wykonywać, jeśli zawężamy horyzont planowania. Zamiast planować precyzyjnie trzy miesiące, które przeznaczamy na trening, skuteczniejsze może być planowanie tylko najbliższego tygodnia. A nawet tylko kolejnego dnia, ale wówczas musimy nad planowanie dokonywać codziennie.

Zastanów się jak może wyglądać plan Twojej praktyki na najbliższy tydzień, zapisz to, wpisz do kalendarza, oznaczając, co i kiedy zrobisz. Możesz na przykład przyjąć poniższy plan.

Plan 3 kroków na najbliższy tydzień:

1. Uważne jedzenie – staraj się pięć razy tygodniowo jeść uważnie, tak długo jak możesz, spróbuj dojść do pięciu minut, jeden posiłek jedz sam, w ciszy.
2. Uważne zajęcia – zastosuj uważność, do czego co już i tak robisz, co może być dla Ciebie łatwe (bieganie, spacer, higiena, dojazd do pracy).
3. Uważne wyzwania – zastosuj uważność do typowo „nieuważnych” zajęć (telewizja, przemieszczanie się środkami transportu, zakupy, gry), a zwłaszcza wtedy, kiedy przyłapiesz się na ocenianiu siebie lub innych, albo będziesz w trybie wielozadaniowości.

PODSTAWOWA TECHNIKA MINDFULNESS - PORA

Technika PORA

Podstawową formą treningu jest technika PORA, która stosowana codziennie powoduje, że tworzymy nawyk uważnego funkcjonowania. PORA to akronim od czterech słów: Postawa ciała, Oddech, Rozproszenie oraz Ad rem (czyli „Do rzeczy”). Jest to podstawowa, prosta technika, możliwa do zastosowania w niemal każdej sytuacji. Wykonywana regularnie wzmacnia naszą uwagę, ćwiczy umysł, redukuje napięcie. Dzięki ćwiczeniom widzimy i myślimy jaśniej. Rekomendowany czas trwania to 10 minut codziennie.

- **Postawa ciała** - jest ważnym elementem ćwiczeń mindfulness. Postawa ciała, jaką przyjmujemy można w skrócie nazwać postawą pełną godności i stabilności. Taką, która pozwoli nam w sposób komfortowy wytrwać podczas obserwacji oddechu bez zmieniania postawy, poprawiania się. Możesz stać, siedzieć na krześle lub fotelu, możesz też sięść na ziemi (w takim wypadku najlepiej na macie i poduszce).
 - Jeśli siedzisz zadbaj o to, aby mieć **trzy stabilne punkty podparcia**. Wówczas Twoja postawa będzie przypominać górę, z szeroką podstawą. Sprawdź czy siedzisz lub stoisz stabilnie. Sprawdź to, kierując swoją uwagę na miejsca, w których Twoje ciało styka się z podłożem. Siedząc możesz pochylić się w prawo i w lewo, dwa, trzy razy. Wówczas zauważysz, czy Twoja postawa daje Ci właściwe i solidne podparcie, czy jest stabilna. Zauważ miejsce, jakie Twoje ciało zajmuje w przestrzeni. Siedząc skrzyżuj nogi, wówczas postawa stanie się znacznie bardziej stabilna.
 - **Wyprostuj kręgosłup**. Wyobraź sobie, że przez Twój kręgosłup biegnie cienka nić, która wychodzi z czubka głowy i jest przyczepiona do sufitu. Kręgosłup jest rozpięty na tej nici. W tym momencie Twoja głowa w sposób naturalny wyprostuje się, podbródek będzie równoległe do ziemi. Jeśli siedzisz na krześle, delikatnie odsuń plecy od oparcia, tak, aby Twoje ciało było podpierane tylko przez pośladki i stopy. Aby jeszcze silniej ugruntować wyprostowany kręgosłup, możesz nieco wypiąć do tyłu miednicę. W ten sposób będziesz siedział prosto i bez dużego wysiłku.
 - Staraj się **rozluźnić barki, ramiona, kark, szyję**. Może przez chwilę pokręcić, głowę, obrócić ją na różne strony, aż znajdziesz taki punkt oparcia, w którym głowa będzie spoczywać wyprostowana, a jednocześnie bez wysiłku. Jeśli nie będziesz napinał szyi, ramiona, kark i dalej ręce, też pozostaną rozluźnione. Jeśli w Twoich ustach zbiera się dużo śliny, możesz nieco sobie pomóc, przykładając koniec języka do górnego podniebienia, w miejscu gdzie jest podstawa zębów. To nieco powstrzyma wydzielanie śliny.
 - **Ręce trzymaj luźno**, a dłonie ułóż w miejscu, które jest dla Ciebie komfortowe i wygodne. Możesz je trzymać na kolanach, wierzchem dłoni do góry lub wnętrzem dłoni do góry. Może

je delikatnie spleść u dołu brzucha. Ważne, abyś położył je w taki sposób, aby leżały komfortowo i bez napięcia.

- **Oczy możesz mieć zamknięte lub półotwarte.** Sprawdź, jaka formuła jest dla Ciebie lepsza, czyli kiedy pojawia się mniej myśli, wspomnień, planów. Są osoby, które mając zamknięte oczy dużo fantazjują, jak i takie, którym łatwiej się skupić właśnie przy zamkniętych oczach. Mając oczy otwarte, skieruj je delikatnie na dół, tak, aby patrzeć w punkt leżący na podłodze mniej więcej półtora metra przed Tobą.
- **Oddech** - skieruj swoją uwagę na oddech. Oddech jest zawsze z nami, więc w sposób naturalny możesz się na nim koncentrować. Nasza uwaga potrzebuje jakiegoś przedmiotu i oddech jest bardzo pomocnym, neutralnym obiektem uwagi. Możesz liczyć oddechy w następujący sposób: przy wydechu policz "Jeden", przy wdechu "Dwa". Licz w ten sposób do dziesięciu, a kiedy dojdiesz do dziesięciu, zacznij od nowa. Może się zdarzyć, że złapiesz się na tym, że liczysz np. "Dwadzieścia pięć", wówczas po prostu zacznij od nowa, od "Jeden". Możesz też po prostu obserwować oddech, nie licząc oddechów. Możesz zauważyć, że po pewnym czasie Twój oddech zacznie się wydłużać, nieco zwalniać. Jednak nie stymuluj swojego oddechu, aby był dłuższy, czy bardziej spokojny. Po prostu go obserwuj. Pomocne jest obserwowanie, w jaki sposób Twój oddech powstaje w ciele, jak unosi się przepona, rozszerzają płuca, możesz poczuć miejsce pod nosem owiewane powietrzem z nosa.
- **Rozproszenie** - większość ludzi, w sposób nieuchronny, czasem nawet po krótkiej chwili, traci koncentrację na oddechu. Powstają myśli, emocje, inne wyraźne doznania pochlaniają naszą uwagę. To całkowicie normalne. Nie jesteśmy przyzwyczajeni do spokojnej obserwacji naszego oddechu. Nie jest to powód do poczucia winy, obwiniania się, zniechęcenia.
- **Ad rem, „do rzeczy”** - jeśli zauważysz, że jesteś rozproszony, rozkojarzony, po prostu wróć do oddechu. Ani nie zajmuj się zbyt rozpraszającymi myślami, emocjami, bodźcami, ani ich nie wyrzucaj. Po prostu zauważ je i wróć do oddechu. Dobrą metaforą tego stanu umysłu jest metafora domku na szczycie góry, z otwartymi drzwiami i oknami. Przez te drzwi, co pewien czas wpada wiatr, wchodzi goście. Ale ponieważ wszystkie drzwi są otwarte, wiatr wylatuje przez inne drzwi lub okna, a goście, też wkrótce opuszczają domek. Innymi słowy, ani nie podążaj za myślami, uczuciami, nie prowokuj ich, ani nie staraj się ich pozbyć. Po prostu je zauważ. W gruncie rzeczy zauważenie wszystkich bodźców, które Cię rozpraszają to Twój duży sojusznik. Ponieważ to dzięki temu wyłączasz autopilota, wracasz do śledzenia oddechu. Na początku treningu myśli, emocje i inne rozpraszające bodźce będą częstsze. Z czasem ilość czasu, kiedy możesz się skupić na oddechu wydłuży się.

Zapraszam do systematycznej praktyki uważności.