

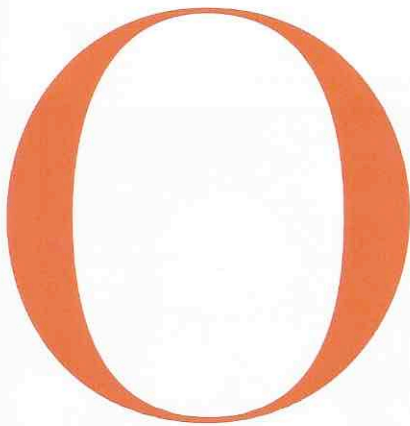


Από τη Μυρτώ
Λεγάκη,
πιστοποιημένη
εκπαιδύτρια
mindfulness
και MBSR
(onebreath.eu)



ΧΩΡΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ, ΧΩΡΙΣ ΕΓΝΟΙΕΣ

Ονειρεύεσαι να ξεκινήσουν οι διακοπές
και να αδειάσει το μυαλό σου από σκέψεις και ανησυχίες.
Παρότι αυτό θα το θέλαμε όλοι, στην πραγματικότητα
είναι μάλλον ανέφικτο. Να γιατί.



Οι περισσότεροι ζούμε με μια ακατάπαυστη ροή δραστηριοτήτων και υποχρεώσεων στην καθημερινότητά μας και ελπίζουμε στις λίγες μέρες των καλοκαιρινών διακοπών να ανακάμψουμε από την κούραση μιας ολόκληρης χρονιάς. Περιμένουμε με ανυπομονησία να φύγουμε μακριά ώστε να αδειάσει επιτέλους ο νους μας από τον καταιγισμό σκέψεων που μας δυσκολεύει τους υπόλοιπους 11 μήνες.

Τι προσφέρει ο διαλογισμός

Μπορεί ο διαλογισμός mindfulness να βοηθήσει να απαλλαγούμε από τις σκέψεις; Η αλήθεια είναι ότι δεν μπορεί. Ένας από τους μεγαλύτερους μύθους για το διαλογισμό είναι ότι με την εξάσκηση θα σταματήσουμε να σκεφτόμαστε και θα ζούμε σε μια κατάσταση διαρκούς ηρεμίας. Αυτό όμως είναι αδύνατο. Σύμφωνα με έρευνες από το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, ο μέσος άνθρωπος κάνει περίπου 30.000 με 50.000 σκέψεις κάθε μέρα, 85% των οποίων είναι αρνητικές, ενώ μόνο οι μισές είναι συνειδητές. Αυτό σημαίνει ότι είμαστε «απόντες» περίπου στο μισό της ζωής μας. Χάνουμε τις στιγμές που ξετυλίγονται μπροστά μας, βυθισμένοι στις σκέψεις μας χωρίς να το συνειδητοποιούμε, αναπολώντας και μετανιώνοντας για το παρελθόν ή ανησυχώντας για το μέλλον. Με την πρακτική mindfulness μαθαίνουμε να εστιάζουμε σε οτιδήποτε συμβαίνει κάθε στιγμή στο παρόν με καλοσύνη και χωρίς κριτική.

DOING VS BEING

Συχνά στις διακοπές θέλουμε να τα προλάβουμε όλα, να δούμε κάθε αξιοθέατο, κάθε παραλία, κάτι που τελικά μπορεί να δημιουργήσει πρόσθετο άγχος και κούραση. Οι στιγμές των διακοπών όμως μπορεί να σηματοδοτήσουν αυτό ακριβώς που αριζεί η λέξη: Μια διακοπή από την ανάγκη που έχουμε να βρισκόμαστε συνεχώς σε δράση και μια ευκαιρία για παύση, αφήνοντας ανοικτό χώρο ώστε απλά να «είμαστε». Μπορούμε να αφήσουμε το πρόγραμμά



μας ελεύθερο ακολουθώντας μόνο δραστηριότητες που πραγματικά μας γεμίζουν μέσα στην ημέρα, χωρίς «πρέπει», αφιερώνοντας άφθονο χρόνο για περισυλλογή και παρατήρηση, κάνοντας λιγότερα και απολαμβάνοντας τα περισσότερα.

Εκπαιδευόμαστε στο να έχουμε αντίληψη των σκέψεων που κάνουμε όταν τις κάνουμε και όχι να αδειάζουμε το νου από σκέψεις. Αυτή η στάση μάς επιτρέπει να βιώνουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας με τέτοιο τρόπο ώστε να τονίζεται η υποκειμενικότητα αλλά και η εφήμερη φύση τους. Παρατηρούμε τις σκέψεις και τα συναισθήματα αναγνωρίζοντας ότι αποτελούν γεγονότα και διεργασίες του νου και έτσι σταματάμε να ταυτιζόμαστε με αυτά και να αντιδρούμε με τους συνήθεις αυτοματοποιημένους τρόπους μας. Παράλληλα, εκπαιδευόμαστε στο να εστιάζουμε. Σταδιακά μαθαίνουμε να μη δημιουργούμε εμείς οι ίδιοι επιπλέον δυσκολία στον εαυτό μας όταν συμβαίνει κάτι δυσάρεστο στη ζωή μας, με το να παρασυρόμαστε από καταστροφικές σκέψεις. Αλλάζουμε τον τρόπο που σχετιζόμαστε με οτιδήποτε μας στρεσάρει, μειώνοντας την αντιδραστικότητα και βελτιώνοντας την ικανότητά μας να ανταποκρινόμαστε με ωριμότητα.

Ζήσε τη στιγμή

Ακόμα και στις διακοπές, λοιπόν, μπορούμε να εξασκηθούμε στο mindfulness εστιάζοντας στο παρόν μέσα από απλές στιγμές της ημέρας μας.

ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΣΤΗ ΦΥΣΗ Περπατώντας στην παραλία ή στη φύση, εστιάζουμε στα πέλματά μας και στην επαφή που έχουν με το έδαφος. Κάθε φορά που ο νους θα ταξιδεύει σε σκέψεις ή σε εικόνες, επαναφέρουμε την προσοχή μας στην αίσθηση στα πόδια μας. Επιλέγουμε, δηλαδή, κάθε φορά που αντιλαμβανόμαστε περισπασμούς να αφήνουμε τις σκέψεις και να γυρίζουμε συνειδητά στο παρόν και στη δραστηριότητα που κάνουμε τη δεδομένη στιγμή – απλά βαδίζουμε και γνωρίζουμε ότι βαδίζουμε.

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΙ ΗΧΟΙ Ένας άλλος τρόπος για να εξασκηθούμε είναι να εστιάσουμε την προσοχή μας στους ήχους που υπάρχουν γύρω μας, συνειδητά, εξερευνώντας την ποιότητα και τα χαρακτηριστικά τους, χωρίς να δημιουργούμε ιστορίες γι' αυτά που ακούμε, παραμένοντας στην παρατήρησή τους όπως ακριβώς είναι – απλά ήχοι. Τα κύματα της θάλασσας, το θρόισμα των φύλλων, το τραγούδι των τζίτζικιών.

ΚΟΛΥΜΠΙ Ακόμα και ένα μπάνιο στη θάλασσα μπορεί να αποτελέσει εξάσκηση στο mindfulness, αν γίνει συνειδητά. Μπορούμε να δοκιμάσουμε να φέρουμε την προσοχή μας στο παρόν, νιώθοντας τη θερμοκρασία του νερού όταν πρωτοβουτάμε στη θάλασσα, παρατηρώντας τις κινήσεις και τις αισθήσεις του σώματος όταν κολυμπάμε, εστιάζοντας στην αναπνοή μας ή φέρνοντας την επίγνωσή μας στους ήχους που μας περιβάλλουν μέσα στο νερό. ☺

SHADE

FITNESS AGE

**ΜΑΘΕ ΤΙ ΗΛΙΚΙΑ
ΕΧΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ**

ΚΡΙΣΗ ΠΑΝΙΚΟΥ

ΓΙΑΤΙ ΣΟΥ ΣΥΝΕΒΗ;

+

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

ΓΙΑ ΤΑ ΑΝΤΙΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΑ
ΧΑΠΙΑ

ΕΛΕΝΗ ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗ

Μοιράζεται τις
30 top συμβουλές της
για total body (and mind)
makeover!

ΒΡΕΣ
ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ
**ΦΥΤΟΦΑΓΙΚΗ
VS VEGAN
ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

BEACH CALLING