



ROZVOJ OSOBNOSTI 06. 11. 2019

Mindfulness - metoda, která nás naučí žít v přítomném okamžiku

Všímavost spojená s nehodnotícím postojem umožňuje získání přiměřeného odstupu. Mindfulness meditace přináší odstup, který sám o sobě je úlevný....

Mindfulness můžeme volně do češtiny přeložit jako všímavost, bdělou pozornost nebo duchapřítomnost. Je to schopnost prožívat přítomný okamžik plnohodnotně, s bdělou pozorností, bez posuzování, hodnocení nebo očekávání.

Technika mindfulness **vychází z buddhismu** a uplatňuje se v oblasti fyzického a duševního zdraví. Tato technika pomáhá posilovat pozitivní emoce, zvyšovat sebedůvěru a otvírá prostor novým možnostem. Metoda mindfulness pěstuje větší klid, nadhled a vlídnou uvolněnost v prožívání i rozhodování. Mindfulness je způsob, jakým můžeme nahlížet svět. **Soustředění na přítomný okamžik** nás učí, že to, co už se stalo v minulosti stejně nezmění a obavy, které mám z budoucnosti, se z velké většiny stejně nenaplní.

Jak technika mindfulness pomáhá

Všímavost spojená s nehodnotícím postojem umožňuje získání přiměřeného odstupu. **Mindfulness**

meditace přináší odstup, který sám o sobě je úlevný. Technika mindfulness vede k tomu, že si myšlenky nevytváříme tak automaticky a v zaběhlých vzorcích chování. To, že přestaneme reagovat navykle a automaticky, může vést k nalezení nového a lepšího řešení. Všímavost přijímá skutečnost bez hodnocení a bez usilování o změnu. Změna paradoxně nastává spontánně.

Kde metoda mindfulness pomáhá:

Postupy založené na všímavosti a mindfulness jsou úspěšně používány při zvládnání stresu, při léčbě závislostí, psychotických poruch, afektivních poruch, panické poruchy, úzkostné poruchy, při léčbě sociálních fobií, traumatu, posttraumatické stresové poruše, při poruchách spánku, příjmu potravy a sexuálních poruchách.



Přínosy mindfulness

Metoda mindfulness podporuje objektivně i subjektivně pozitivní emoce, umožňuje větší prožívání radosti, zvyšuje sebedůvěru a samostatnost, lépe pomáhá zvládat náročné životní situace. Mindfulness snižuje riziko depresí a přispívá ke zdravému pracovnímu prostředí, může také podporovat schopnost lépe komunikovat a prohlubuje ochotu spolupracovat.

Cvičení pozornosti a všímavosti, mindfulness meditace, vytváří prostor pro mnohem větší kreativitu a lepší práci s vlastní intuicí, která pomáhá lépe a klidněji se rozhodovat.

Trénování mindfulness

Technika mindfulness se trénuje pomocí mindfulness meditace nebo její techniky přenášíme do našich každodenních aktivit. Oba přístupy se vzájemně skvěle doplňují.

Soustředění se na dech je jednou z rychlých a jednoduchých možností, jak zpomalit, zvolnit. Nic nekontrolujte, jen vnímejte, bez snahy cokoliv měnit. [Budte vyrovnanější a lépe zvládejte stres.](#)

Pozorujte a neposuzujte. Vzpřímeně a uvolněně se posadte, pozorujte svůj dech. Pokud se vám pozornost zatoulá jinam, pak s vlídností vraťte svoji pozornost zpět k dechu.

Vnímejte svoje tělo. Jedna ze základních technik každodenní mindfulness meditace je vnímání těla, dotyk těla se židlí, nohy s podlahou. Vnímejte teplo, chlad, mravenčení, napětí, uvolnění. Pokud se vynoří nějaký nepříjemný pocit, obvykle spojený s nějakým tělesným projevem, pak tento pocit vnímejte, ale pokuste se jej neposuzovat.

Jezte v klidu a vnímavě. Ve vztahu k jídlu nám metoda mindfulness přináší možnost zpomalit a vychutnat si každé sousto. Najděte si na jídlo dostatek času, věnujte pozornost i tomu, v jakém prostředí jíte a každé sousto si vychutnávejte. Soustředte se na jídlo všemi smysly. Takovýto přístup k jídlu nás učí i větší pozornosti k sobě samému, vnímavosti k signálům těla, lepšímu výběru potravin a nakonec i udržení váhy a zdraví.

Mindfulness není žádné univerzální řešení pro všechny, ani zázračně nevyřeší váš život z minuty na minuty. Pomůže vám však soustředit se na život s čistou hlavou a větším klidem a zlepšit vaše sebeuvědomění i sebeovládání. A vyzkoušet můžete i [afirmace, které vám pomohou začít každý nový den s úsměvem.](#)