

LISTOPAD 2024.

*MINDFULNESS U  
OBITELJSKIM ODNOSIMA*

**PRISUTNOST SA SAMIM  
SOBOM**

**UNUTARNJA OBITELJ**

**MINDFULNESS U  
VRAĆANJU FOKUSA**



**MINDFUL ME**

MINDFULNESS LISTOPAD 2024.

# U OVOM ĆETE BROJU ĀITATI

---

<b>“Tko se svađa taj se voli” .....</b>	<b>2</b>
<b>Prisutnost sa samim sobom .....</b>	<b>4</b>
<b>Unutarnja obitelj .....</b>	<b>11</b>
<b>Razumijevanje u obitelji .....</b>	<b>14</b>
<b>Izvori tenzija u obitelji .....</b>	<b>17</b>
<b>Mindfulness za vraćanje fokusa .....</b>	<b>25</b>

IMPRESUM:

GLAVNA UREDNICA:  
MAJA PROVIĆ, MIND& MINDFULNESS MENTOR

UREDNICA:  
UNA MATEA MIKULIĆ

IZDAVAĀ: A3 MIND& MINDFULNESS ACADEMY



**„Zdravo je posvađati se i pomiriti se“  
ili ona  
„tko se svađa, taj se i voli“**

No, u ovom broju, ući ćemo malo dublje u tematiku mindfulnessa kroz obiteljske odnose.

Puno odnosa nepravедno dođe svome kraju iz razloga što ljudi nisu bili svjesno prisutni kada su ulazili u odnos, dok je odnos trajao i imao priliku za svoj prosperitet.

Osobno vjerujem da svaki odnos ima svoju svrhu i vijek trajanja, no vjerujem da se puno odnosa može održavati na nekoj višoj i mirnijoj razini. Ljudi koji su duže vrijeme u osobnom rastu i mindfulness praksi, doslovno svjedoče transformaciji obiteljskih odnosa kroz veću emocionalnu stabilnost, dublje razumijevanje i smirenije reakcije unutar obitelji. To ne samo da smanjuje stres i sukobe, već jača međusobne veze i stvara harmoničnije i podržavajuće okruženje u obitelji.



## **Mindfulness u obiteljskim odnosima predstavlja svjesnu i pažljivu prisutnost u svakodnevnoj interakciji s članovima obitelji.**

To podrazumijeva usmjeravanje pažnje na sadašnji trenutak bez osuđivanja, kritiziranja i raspravljanja s članovima

obitelji, što se svakako može odraziti na kvalitetu obiteljskog odnosa, komunikaciju i emocionalne veze među članovima.

Da bi obitelj funkcionirala po principima svjesnosti, važno je da većina članova iste, ima koliko toliko budnu svjesnu prisutnost u odnosu prvenstveno sa samim sobom, a potom i u svakodnevnim situacijama i interakcijama s članovima obitelji.



## Prisutnost sa samim sobom

Predstavlja stanje svjesnosti i potpune pažnje na vlastito biće u cjelini.

Prepoznavanje svojih misli, emocija i fizičkih senzacija u sadašnjem trenutku, bez da im dajemo veliki značaj i energiju. To ja zovem „hladno plutanje“ .

**Prihvatanje je ključna komponenta mindfulnessa, koja omogućuje dublje razumijevanje sebe, što doprinosi emocionalnoj ravnoteži i unutarnjem miru.**

Biti prisutan sa samim sobom podrazumijeva prestanak fokusiranja na prošlost ili budućnost i umjesto toga usmjeravanje pažnje na ono što trenutno osjećamo i doživljavamo. Ujedno, predstavlja prihvatanje sebe u svakom smislu, bez kritiziranja, osuđivanja ili dubinskog analiziranja sebe na mentalno-emocionalnoj, fizičkoj ili nekoj drugoj segmentalnoj razini.

Primjeri osuđivanja, umanjivanja ili kritiziranja sebe bi nešto bili poput:

„trebao/la sam drugačije...“

„nisam dorastao/la tom zadatku..“

„svi me koriste kada im trebam ali malo ih pita kada su mi potrebni“

# Što znači biti prisutan sa sobom?

## 1. Svjesnost vlastitih misli i emocija:

Prisutnost sa sobom počinje s prepoznavanjem vlastitih misli i emocija bez osuđivanja. Umjesto da ih potiskujemo ili bježimo od njih, prihvaćamo ih kao dio trenutnog iskustva no, bez da im dajemo neku posebnu dimenziju i vrijeme. Samo ih promatramo, prepoznavamo i prihvaćamo. Ovo zna biti izazov jer smo pravi profesionalci u zapletanju u vlastite misli i emocije.

## 2. Samospoznaja:

Svjesna prisutnost sa sobom potiče dublje upoznavanje samog sebe. Vjerujem da smo iza ovih programiranih slika samog sebe, puno više i puno moćnije biće. Promatranjem vlastitih obrazaca razmišljanja, reakcija i osjećaja, postajemo svjesniji vlastitih i posvojenih obrazaca, ponašanja i navika. Dolazimo do odgovora, čiju sliku o sebi živimo i tko smo mi bez te slike. Također, otvaramo mogućnost, kreiranja vlastitog (ne posvojenog) identiteta i slike o sebi koja nam je puno ugodnija i bliža.

Kada sam prihvatila svoju novu sliku, svemogućeg bića, koje ima moć svojim umom pravilno navigiranim, ostvariti svaku pomisao, stvarno mi se dogodilo veliko olakšanje. Kao da mi je palo breme sa leđa, koje sam nosila desetljećima.

### **3. Emocionalna regulacija:**

Kada smo svjesno prisutni sa sobom, lakše je prepoznati i promatrati svoja emocionalna stanja i to divno kretanje na skali emocija od jedne prema drugoj. Lakše nam je razumjeti trenutke u kojima se osjećamo uznemireno, tjeskobno ili pod stresom. Također, jako je lijepo osvijestiti trenutke radosti, zahvalnosti i mirnoće. Prepoznati njihove pokretače i svoju odgovornost u cijelom procesu. Ova svjesnost omogućuje nam brži prolazak kroz niske energije umjesto da se u njima zapetljavamo.

**Emocionalno regulirani ljudi, puno lakše primaju informacije i blaže reagiraju na izazovne situacije što u konačnici održava njihov mir i stabilnost**

Također, u potpunosti razumiju, da je njihovo raspoloženje isključivo vlastita odgovornost bez bacanja sjene na svoje okruženje.

### **4. Duboka povezanost s tijelom:**

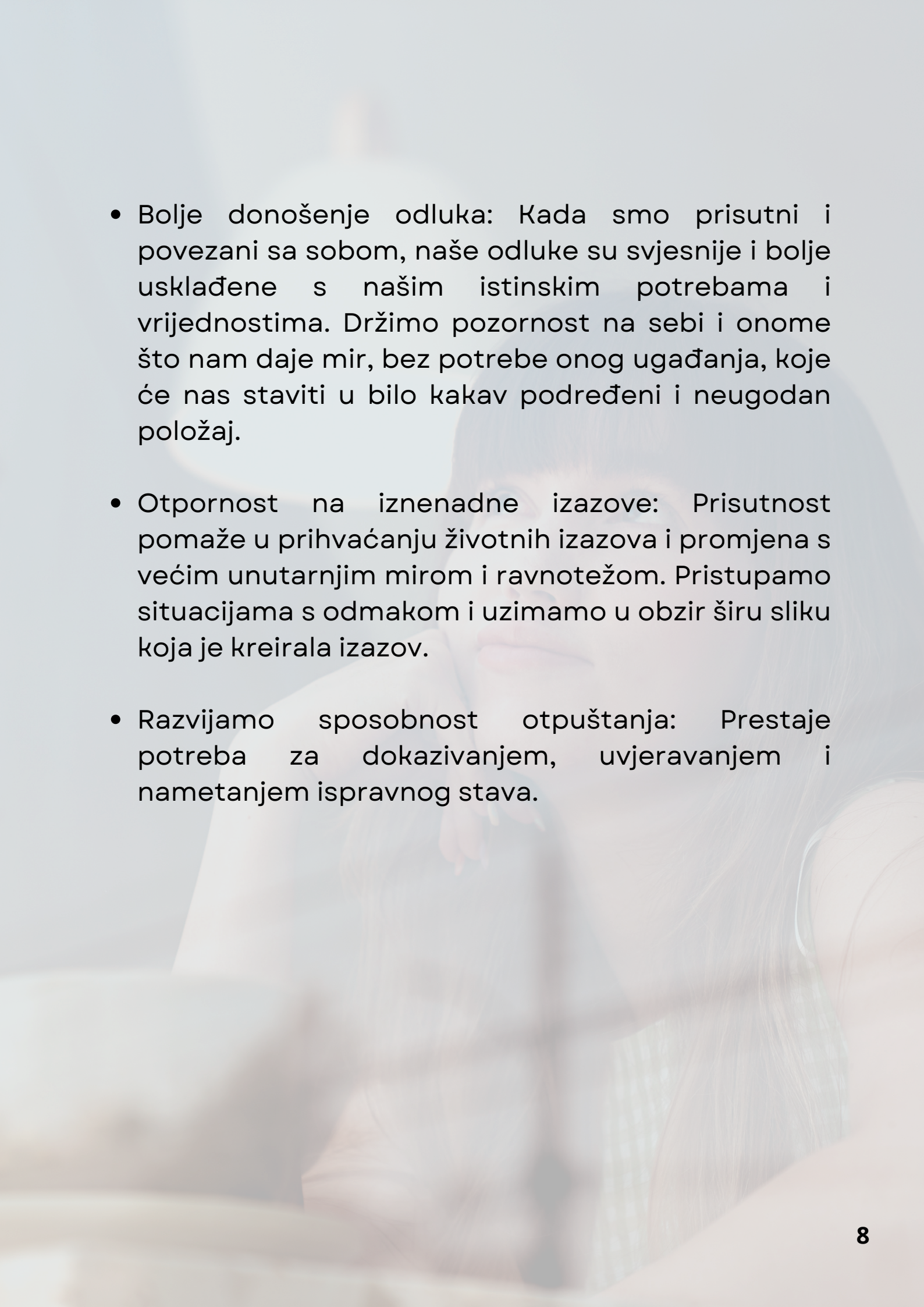
Prisutnost uključuje i povezanost s tijelom, osvještavanje kako se osjećamo fizički u svakom trenutku. Ova svjesnost tijela može pomoći u smanjenju napetosti, povećanju energije i opuštanju.

## Prednosti prisutnosti sa sobom

- Potičemo znatiželju: Primjećujemo kako je zanimljivo promatrati vlastiti pogled, misli i stanje u kojem se nalazimo. Počinjemo tom procesu pristupati u jednoj zaigranosti bez tereta koji osjećamo kada je svjesnost odsutna i kada se sve iz te perspektive, čini kao realnost i činjenica. Uvjerimo se kako je naš pogled samo jedan od kuteva gledanja no toliko značajan, da čini razliku u našem raspoloženju. Svjesna prisutnost omogućuje nam više zaigranosti i propitivanja, kroz koji kut možemo vidjeti bilo koju situaciju.
- Čuvamo svoj energetske kapacitet: Kroz prisutnost sa sobom, razvijamo sposobnost ljubavi i poštovanja prema sebi i svojoj razini energije. Počinjemo sve više njegovati mirnoću i ravnotežu vlastitog bivanja, u punom razumijevanju da u bilo koju situaciju, možemo ući s visokom razinom energije i ne dopustiti da nas bližnji u istoj degradiraju.





- 
- Bolje donošenje odluka: Kada smo prisutni i povezani sa sobom, naše odluke su svjesnije i bolje usklađene s našim istinskim potrebama i vrijednostima. Držimo pozornost na sebi i onome što nam daje mir, bez potrebe onog ugađanja, koje će nas staviti u bilo kakav podređeni i neugodan položaj.
  - Otpornost na iznenadne izazove: Prisutnost pomaže u prihvaćanju životnih izazova i promjena s većim unutarnjim mirom i ravnotežom. Pristupamo situacijama s odmakom i uzimamo u obzir širu sliku koja je kreirala izazov.
  - Razvijamo sposobnost otpuštanja: Prestaje potreba za dokazivanjem, uvjeravanjem i nametanjem ispravnog stava.

## Kako praktirati prisutnost sa samim sobom?

**1. Mindfulness meditacija:** Ova praksa uključuje usmjeravanje pažnje na dah, fizičke senzacije ili misli koje dolaze i prolaze, bez osuđivanja ili potrebe da ih mijenjamo. Za mindfulness meditaciju, nije potrebno određeno vrijeme. Možete ju praktirati u bilo kojem trenutku i bilo gdje. Kada vam svjesno disanje postane navika, vaša će pozornost sama „tražiti“ trenutke u kojima odlazi u svjesnu prisutnost na dah. U tom trenutku, mi smo potpuno povezani sa sobom i zapravo se odmaramo obnavljajući svoj um i tijelo tom tihom, potpunom prisutnošću u sadašnjem trenutku.

**2. Skeniranje tijela:** Lezite ili sjednite u udoban položaj, i polako skenirajte tijelo od glave do pete, obraćajući pažnju na bilo kakvu napetost, nelagodu ili ugodne senzacije. Komunikacija s tijelom iznimno je važna. Tijelo nam neprestano šalje poruke i signale i to puno prije, nego ih uopće primijetimo i povežemo s disbalansom koji se u nama događa.

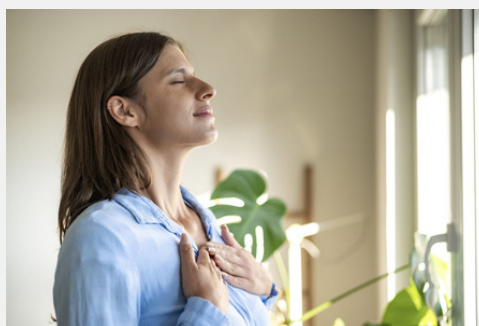
**3. Osluškiivanje sebe:** Promatranje bez osuđivanja, kritiziranja ili potvrđivanja svojih misli, emocija, izbora i reakcija je gradnja odnosa sa samim sobom.

Pokušajte izazivati svoje misli, emocije i reakcije svjesno. Ako trenutno prolazite kroz fazu zbunjenosti, propitajte svoju emociju znatiželjno. Što ju pokreće? Tko njome upravlja? Zbog čega se čini toliko snažnom i istinitom? Što možete učiniti a da promijenite njezin tijek, bez puno buke u vlastitom energetskom prostoru?

**4. Povezanost s prirodom:** Provođenje vremena u prirodi, uz svjesno opažanje onoga što se događa oko vas – zvukovi, mirisi, boje – može pomoći u vraćanju pažnje na sadašnji trenutak. Kada idete u prirodu, vrt, čak i u botanički centar, primjetite koliko su vam senzori aktivni. Cijelo tijelo pokušava sudjelovati u ugodu koju nam daje priroda. Brojne studije dokazale su koliko je priroda u svojoj energiji iscjeljujuća dajući umu i tijelu osjećaj obnovljenosti, dovoljno kisika, smirenost, jačanje imuniteta i koherenciju uma i srca.

**5. Svjesno disanje:** U svakodnevnim običnim situacijama ili kada želite povećati prisutnost, svjesno usmjerite pažnju na disanje. Duboko, mirno disanje pomaže u prolasku nepotrebnih misli, otpuštanju energetskih mentalno emocionalnih blokada, smirivanju uma i vraćanju pažnje na sadašnji trenutak.

**6. Mentalno pećanje:** Pećajte (u prijevodu zurite) u prazno. Samo gledajte prostor bez razmišljanja i ostanite praznog uma. Promatrajte znatiželjno, koliko je potrebno da se pojavi prva misao. Promatrajte što s njom činite? Hoćete li ju slijediti i prestati pećati, i već imate dovoljno svjesnosti da ju propustite i nastavite još neko vrijeme, samo – pećati u prazno.



**Prisutnost sa samim sobom predstavlja temelj emocionalne stabilnosti, samospoznaje i unutarnjeg mira.** U ovom statusu, pojedinac puno lakše komunicira sa svojim okruženjem i šalje energetske poruke kojima djeluje iscjeljujuće na odnose unutar krugova u kojima se kreće.

Da biste pomirili odnose u obitelji, prvo pomirite svoju unutarnju obitelj. (ovo je vježba koju radimo na mindfulness akademiji, no ovdje ću vam dati laganu verziju iste).

Svi imamo „igrače“ unutar sebe. To su uloge koje igramo i koje nam pomažu da djelujemo prema van. No, ponekada ti naši igrači, ne znaju pravila igre. Ne zna se tko vodi igru i tko igra koju poziciju. Tada se unutar našeg unutarnjeg tima (obitelji), događaju sukobi, nezadovoljstva, koje osjećamo kao frustracije i napetosti a koje se nadalje, ispoljavaju u našim fizičkim obiteljima. Da bi naša unutarnja obitelj bila sinhronizirana, moramo ju istražiti i razumjeti tko igra koju ulogu. Moramo pomoći članovima unutar sebe da se pomire i nauče komunicirati.

Ovdje je primjer članova jedne unutarnje obitelji. Zadatak svakog člana je, da komunicira svoju ulogu u unutarnjoj obitelji i da odgovori na pitanje, kako pomaže ostalim članovima da unutarnja obitelj bude funkcionalna.

# Koje uloge igraš u sebi?

Strašljivac

Emotivac

Empata

Čistunac

Samotnjak

Mirotvorac

Financijaš

Glasnik .....



Uvredljivac

Animator

Namteljivac

Organizator

Ljutibaba

Posesivni roditelj

Ljubomorko

Kontrol majstor.....

## **Unutarnja obitelj je važna i više nego vanjska. Ona kreira naše odnose prema van.**

**Znaš li tko su članovi tvoje unutarnje obitelji ?**

**Znaš li koliko ih ima?**

**Znaš li njihove uloge u tvom životu?**

### **Prepoznajete li svjesnost obitelji?**

Većina članova obitelji je direktna refleksija svih uključenih u obiteljski odnos. To se odnosi i na širu obitelj, koja direktno ili indirektno sudjeluje u formiranju mišljenja, stavova i ponašanja članova obitelji. Obitelj se razvija u skladu sa svjesnosti svih njezinih članova. Ako je svjesnost zarobljena u ego, tada će u obitelji biti puno više nesporazuma i napetosti. Ego će se koristiti iluzijom vremena, pokušavajući obitelj držati u prošlosti i iz nje kreirati odnose. Ukoliko je svjesnost otvorena, članovi obitelji primjenjuju mindfulness praksu, u obitelji će biti puno više razumijevanja, podrške i ohrabrujućih ishoda svakodnevnih izazova.

## Različita razina svijesti definira različit stupanj

### RAZUMIJEVANJA

NISKA SVIJEST VIŠE PREPIRKE, ŠUTNJE I SVAĐE

### PODRŠKE (mentalna, emocionalna, fizička)

NISKA SVIJEST SNAŽNIJI EGO

### ISKAZIVANJE EMOCIJA

NISKA SVIJEST NISKE EMOCIJE (SRAM, STID, IGNORIRANJE..)

### Primjeri obitelji zarobljene u ego:

- Svađa oko ručka koji se nije pojeo
- Preuzimanje odgovornosti za tuđe zadatke
- Minoriziranje želja i potreba članova obitelji
- Nametanje u bilo kojem obliku
- Uplitanje u odnose drugih članova obitelji međusobno

### Primjeri svjesne obitelji:

- Izražena slobodna volja i poštovanje prema tuđim potrebama
- Uvažavanje međusobnih različitosti na svim područjima
- Podrška i razumijevanje u neusklađenosti mišljenja, izbora i stava

### 3 zanimljivosti u razumijevanju obitelji

SVAKA OBITELJ  
SUOČAVA SE S  
IZAZOVIMA

SVAKA OBITELJ  
DRUGAČIJE REAGIRA NA  
IZAZOVE

SVAKA OBITELJ KORISTI  
SVOJ NAČIN U RJEŠAVANJU  
IZAZOVA

#### **Mitovi**

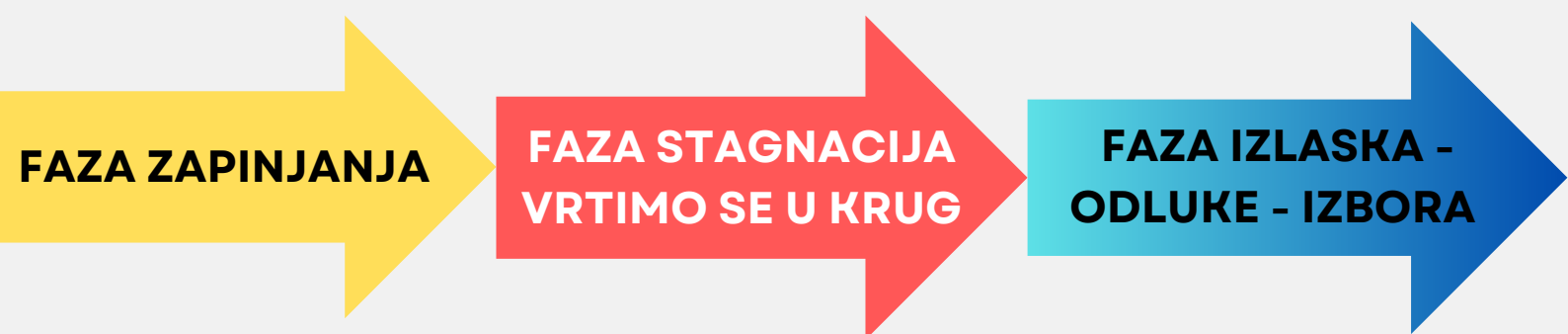
Kako je njima super.  
Oni se tako super slažu i nemaju problema.  
Lako njima. Nemaju problema kad su  
uspješni/bogati/zdravi/situirani/

#### **Paradoksi**

Još smo mi dobri kako je drugima ...  
Nije sve crno kako izgleda ...



## Definirajte gdje ste danas u svom odnosu s obitelji u cjelini



- Nedostatak komunikacije može postaviti obitelj na laticu.
- Kad se komunikacija prekine, nestaje razumijevanje.
- Bez razumijevanja nema povjerenja.
- Počinju muljanja i sakrivanja ... Nezadovoljstvo vodi do raskola.
- Ako ne možete dijeliti misli i emocije na dnevnoj razini otvoreno s članovima obitelji, s njima nećete naći „jezik” ni onda kada dođu nevolje.

## 3 najčešća izvora tenzija u obitelji

### Izazov broj 1 – financije

Čak i u obiteljima u kojima novac nije tema, događaju se povremeni razgovori na temu raspolaganja i upravljanja novcem. Mindfulness u obiteljskim financijama uključuje postavljanje namjere, svjestan odmak od impulsnog trošenja i svjesnost pri upravljanju novcem, omogućavajući članovima obitelji da donose promišljene financijske odluke, smanjuju nesuglasice i potiču bolju komunikaciju oko financijskih pitanja. Primjenom načela mindfulnessa na obiteljske financije, obitelji mogu stvoriti zdravije novčane navike, izbjeći impulzivno trošenje i zajedno izgraditi jaču financijsku sigurnost.

### **Potaknite mindfulness u financijskom statusu obitelji:**

- Razgovarajte bez prekidanja, nametanja i osuđivanja. Mindfulness potiče iskrene i otvorene razgovore o novcu, pomažući članovima obitelji da razumiju međusobne financijske poglede, vjerovanja, strahove i vrijednosti. Ujedno, u razgovoru ne idite u prošlost kao referenca na budućnost. Zadržite se u sadašnjem trenutku, pokušavajući razumjeti poveznice.
- Slušajte bez prosuđivanja: Članovi obitelji mogu izraziti svoje brige ili želje u vezi s novcem bez osjećaja osuđivanja ili kritike, što osnažuje obitelj koja podržava i razumije stavove u zajedničkom donošenju financijske odluke.

- Usklađivanje financija s vrijednostima: svjesnost potiče obitelji na razmišljanje o tome što im je uistinu važno, usmjeravajući financijske odluke koje podržavaju dugoročne ciljeve i vrijednosti, a ne kratkoročne želje, emocionalne impulse ili društvene pritiske.
- Smanjenje financijske tjeskobe: Svjesnost u odnosu, pomaže članovima obitelji da prepoznaju i obrade financijski stres na zdrav način, fokusirajući se na praktična rješenja umjesto da dopuštaju nestrpljivosti i frustraciji da preuzmu kontrolu.
- **Podijeljena odgovornost:** Svjesnost potiče osjećaj zajedničke odgovornosti za obiteljske financije. Svaki član obitelji može doprinijeti financijskim ciljevima, bilo kroz planiranje, štednju ili upravljanje kućnim troškovima.
- Ulaganje sa svrhom: Svjesnost potiče članove obitelji da pažljivo razmotre svoja ulaganja, osiguravajući da su u skladu sa svojim dugoročnim financijskim planovima i etičkim vrijednostima, umjesto da jure za riskantnim, emocionalno vođenim prilikama. Važno je razlikovati trošak od investicije i to uvijek može biti zanimljiv razgovor do zajedničke odluke.

- **Stvorite siguran prostor za razgovore o novcu:** održavajte redovite obiteljske sastanke kako biste razgovarali o financijskim pitanjima na miran i konstruktivan način. Time se promiče transparentnost i svi se informiraju o financijskom stanju obitelji.
- **Pauzirajte prije kupnje:** Potaknite članove obitelji da odvoje trenutak prije kupnje, posebno za veće ili nebitne stvari. Ova pauza pomaže odrediti je li kupnja u skladu s obiteljskim ciljevima i vrijednostima i je li ona trošak ili investicija. Važno je ne imati osjećaj krivnje no isto tako je važno, uzeti zadržku i sekundu odmaka prije bilo koje odluke. Promatrati sebe dok ste u prostoru između podražaja i reakcije na isti. To je zaista vrijedna i dragocjena spoznaja.
- **Vježbajte zahvalnost:** Mindfulness njeguje zahvalnost za ono što obitelj već ima, smanjujući potrebu za stalnim traženjem više kroz nepotrebne kupnje. Prepoznavanje obilja također može pomoći obitelji da ostane usredotočena na trajne i iskrene vrijednosti unutar obitelji, a ne samo na materijalne želje.

## **Izazov broj 2– stres izvan obitelji – unesen u obitelj**

Mindfulness ne definira situacije, informacije ili okruženje. Ne daje predznak već samo prihvaća ono što jest. Situacija (umjesto stresna situacija), informacija (umjesto kritična informacija), okruženje (umjesto toksično okruženje).

Dakle, ne postoji stresna situacija. Postoji situacija. Percepcija pojedinca definira svijet oko sebe. Percepcija se nadovezuje na podsvjesno vjerovanje a formira kroz verbalno izražavanje. Ako u trenutku verbalnog izražavanja osvijestimo riječi koje izgovaramo, tada imamo mogućnost dati im drugačiji energetski predznak ili ga uopće ne dodijeliti. Nekada ćemo u tome uspjeti no nekada nećemo. Važno je da što više budemo svjesni riječi koje izgovaramo i vezujemo ih uz događaje u svom životu.

Dakle, nemojte reći da ste imali stresan dan i donijeti energiju tog iskustva u svoju obitelj kada ste konačno zajedno na kraju dana. Recite jednostavno: „Ovo je bio jedan neuobičajeni dan“.

Svaki član obitelji trebao bi razmisliti o tome što je bilo lijepo u ovome danu i o tome kako one druge, ne baš lijep situacije i iskustva, podijeliti na način, koji neće uznemiriti njihovu obitelj. Na primjer, umjesto „nevjerojatno koliko ljudi više na mobitelima i ne slušaju nikoga oko sebe“, možete reći nešto ovako:

„Danas sam bila ponosna na sebe dok su svi nervozno tipkali po mobitelu prije sastanka, ja sam vrijeme iskoristila za svjesno disanje“.

Kada zakoračite u svoj dom, sjetite se da je to sveto mjesto vaše obitelji i nemojte istresati energetske tuđe pokupljeno smeće, na mjesto na kojem jedete, spavate i volite svoju obitelj. Umjesto toga, kada zakoračite u svoj dom, vježbajte svjesnu komunikaciju kroz aktivno slušanje.

Članovi obitelji mogu vježbati pažljivo slušanje jedni drugih bez prekidanja, osuđivanja ili pripremanja odgovora dok druga osoba govori. To smanjuje nesporazume i potiče odnose pune razumijevanja i strpljenja.

**Budite svjesno prisutni i potaknite članove obitelji da mirno i jasno izraze svoje misli i emocije.**

Svjesna komunikacija uključuje razmišljanje prije nego što progovorite, osobito tijekom stresnih trenutaka, kako biste izbjegli ispade bijesa i uvredljive komentare.



## Radite na stvaranju svjesne obiteljske rutine

**Dogovorite ton komunikacije u obitelji:** Nekada nas ponesu visoki tonovi koji aktiviraju visoke tonove i kod naših ukućana. Osobno, vježbam komunikaciju šutnjom. Počela sam sa životinjama, jer oni taj jezik savršeno razumiju. Otkriće je da moj pas više razumije pokrete i energiju mog tijela, nego ono što mu govorim.

Kada bismo komunikaciju šutnjom i energijom tijela, uveli kao pravilo 10% ukupne komunikacije, puno toga bi izgledalo mirnije i drugačije. Igrajte se. Ispričajte svojim ukućanima, kako je prošao vaš dan, ali bez riječi. Možda se umorite nakon par minuta i dođete do zaključka, da to što ste htjeli prenijeti i nije bilo važno za vašu obitelj.

**Pažljivi obroci:** zajedničko jedenje može postati svjesna aktivnost gdje je fokus na prisutnosti, uživanju u hrani i međusobnom povezivanju. To može pomoći u eliminaciji žurbe i stresa koji često dolazi uz jelo.

**Ritual prije spavanja:** umirujuća rutina prije spavanja koja uključuje prakse svjesnosti poput dubokog disanja ili vođenog opuštanja potiče bolji san. Također, šalica mirisnog umirujućeg toplog napitka, u kojem ćete svjesno uživati, može biti dobar početak mirne noći.

### **Izazov broj 3. – nedostatak fokusa na trenutak**

Kada nismo prisutni u sadašnjem trenutku, lako se gubimo u mislima o prošlim događajima ili brigama o budućnosti, što smanjuje našu sposobnost da budemo podrška jedni drugima i uživamo u blagoslovu zajedničkog trenutka. Odsutnost iz trenutka, vodi nas u multitasking i čini um i tijelo još umornijima.

Pozornost nije lako zadržati. To je ljudima jedan od najvećih izazova.

#### **Glavi uzroci toga nalaze se u nekim od dolje navedenih razloga:**

1. Preopterećenost: U modernom svijetu, često smo izloženi nebrojenom količinom informacija što prilično može preopteretiti naš mozak i otežati koncentraciju na jednu stvar. I kada se dinamika dana smiri, naš mozak i dalje predano radi, na svim informacijama koje je u danu pokupio. Dopustite mu odmor. Između dvije aktivnosti (npr. sjedanja u auto i kretanja, dozvolite si 15 sekundi odmaka. Nemojte kretati čim ste sjeli u auto. Napravite razmake između dvije aktivnosti, koliko god taj razmak bio kratak).



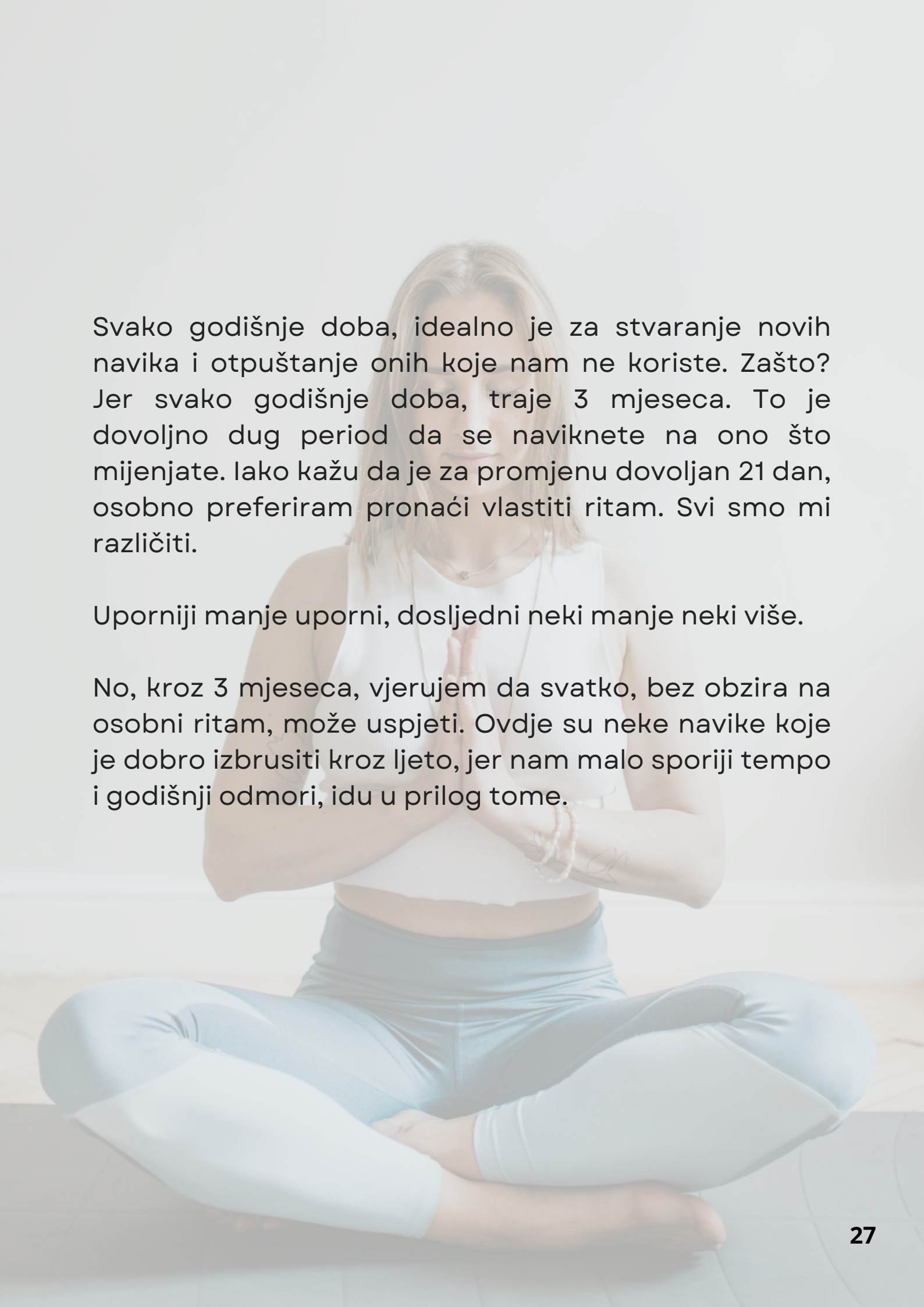
2. Multitasking: Pokušajte dok ste izvan obitelji, vježbati odraditi jednu stvar u jednom trenutku. Kada telefonirate – telefonirajte. Kada hodate – hodajte. Kada vozite – vozite. Usmjerite se u stvaranje navike jedna radnja u jednom trenutku i tu ćete naviku postepeno prenijeti i u svoju obitelj. Na kraju, radni dan, puno je duži od vremena koje provedemo s obitelji, što je idealno vrijeme za trening ovog tipa. Kada se okupite s članovima obitelji pokušajte razdvojiti aktivnosti i dati im potpunu posvećenost. Ako vas zanima, kako je vašem djetetu bilo na fakultetu, nemojte ga to pitati dok jedete ili peglate. Posvetite punu pozornost tom događaju i pažljivo slušajte i gledajte posturu tijela, osobe s kojom razgovarate. Iz toga ćete puno toga čuti i saznati.



## Kako mindfulness može pomoći u vraćanju fokusa?

- Svjesno disanje: Jedna od osnovnih mindfulness tehnika je fokusiranje na dah. Kada primijetite da vam pažnja počinje lutati, svjesno usmjerite fokus na udisanje i izdisanje. Ovo pomaže umirivanju uma i vraćanju u sadašnji trenutak.
- Tjelesna svjesnost: Fokusiranje na fizičke senzacije u tijelu (npr. osjećaj u nogama dok hodate ili osjećaj dodira s rukama) može pomoći da se povežete s trenutkom i preusmjerite pažnju s misli koje lutaju.
- Jedan zadatak u jednom trenutku: Umjesto da pokušavate obavljati više zadataka odjednom, fokusirajte se na jedan zadatak. Za početak, svjesno disanje. Mindfulness nas uči da budemo potpuno prisutni u jednoj aktivnosti, bilo da je riječ o razgovoru, poslu ili obroku.
- Prepoznavanje lutanja uma: Um je sklon lutati, što je prirodno. Kroz mindfulness, učimo prepoznati kada nam misli odlutaju i nježno ih vraćati na ono što trenutno radimo, bez prosuđivanja ili frustracije.

- Prihvaćanje trenutka: Mindfulness nam pomaže prihvatiti trenutak kakav jest, umjesto da stalno tražimo način da ga promijenimo ili brinemo o budućnosti. Ova prihvaćenost smanjuje tjeskobu i pomaže nam da budemo prisutniji.
- Mindfulness meditacija: bavite se brojanjem. To je izvrsna meditacija. Brojite i primijetite kako u tom trenutku nema misli. Odmarate se dok brojite. Čim misao dođe, brojanje će prestati. To ćete primijetiti. Tada samo nastavite dalje. Za ovu meditaciju, svi možemo pronaći par minuta u danu.
- Svjesne pauze: Kroz dan uzmite male pauze za mindfulness vježbe, poput „mentalnog pecanja“ ili nešto što već radite. Ove pauze pomažu umu da se odmori i vrati fokus.
- Planiranje s pažnjom: Umjesto da se pretrpate zadacima, fokusirajte se na ono što je zaista bitno i dajte si dovoljno prostora za obavljanje zadataka s punom svjesnosti.
- Postavljanje granica: Naučite postaviti granice prema distrakcijama, poput prekomjerne upotrebe tehnologije ili odgovaranja na svaku poruku, poziv ili e-mail. Puno toga često ne mora biti odgovoreno. Opustite se.



Svako godišnje doba, idealno je za stvaranje novih navika i otpuštanje onih koje nam ne koriste. Zašto? Jer svako godišnje doba, traje 3 mjeseca. To je dovoljno dug period da se naviknete na ono što mijenjate. Iako kažu da je za promjenu dovoljan 21 dan, osobno preferiram pronaći vlastiti ritam. Svi smo mi različiti.

Uporniji manje uporni, dosljedni neki manje neki više.

No, kroz 3 mjeseca, vjerujem da svatko, bez obzira na osobni ritam, može uspjeti. Ovdje su neke navike koje je dobro izbrusiti kroz ljeto, jer nam malo sporiji tempo i godišnji odmori, idu u prilog tome.



I za kraj,

Donesite više svjesnosti u svoje obitelji. Svjesnost u obiteljskom životu važna je jer potiče čuva i gradi zdravu obitelj, zdravije odnose, poboljšava komunikaciju i stvara poticajnije, emocionalno stabilnije okruženje. Vježbanjem mindfulnessa članovi obitelji postaju prisutniji, empatičniji i puniji razumijevanja, što je siguran put do veće harmonije i čvršćih emocionalnih veza koje se prenose ne samo na trenutnu već i onu obitelj, koja vam dolazi kroz vašu djecu. Budite mindful i promatrajte kako se sve polako slaže, na jedno ljepše i ugodnije mjesto za sve.

**Za Vaše MINDFUL DANE!**

**Maja & Una**



**ACADEMY**  
MAJA PROVIĆ  
MIND&MINDFULNESS  
COACHING