



**Mindfulness**

**Uważność**

**Polski | Polish**



# Uważność

Uważność to technika, której można się nauczyć. Polega ona na zwracaniu uwagi na to, co dzieje się w danej chwili, bez oceniania. Możesz skupić się i mieć świadomość swojego umysłu, ciała czy otoczenia. Technika ta ma swój początek w buddyzmie i medytacji, ale do tego, żeby jej spróbować, nie trzeba być osobą uduchowioną ani mieć jakiejś określonej wiary.

Uważność ma na celu pomóc Ci:

- zyskać większą świadomość siebie
- czuć się spokojniej i obniżyć poziom stresu
- mieć bardziej pod kontrolą sposób reagowania na myśli i uczucia
- radzić sobie z trudnymi lub niepożądanymi myślami
- mieć dla siebie większą wyrozumiałość

Ten przewodnik opisuje ćwiczenia, jakich można spróbować w domu, i zawiera stronę do kolorowania, aby pomóc w praktykowaniu uważności.

Wiele osób odkrywa, że stosowanie uważności pomaga im dbać o dobre samopoczucie na co dzień. Badania pokazują, że może to także pomóc w leczeniu niektórych powszechnych problemów ze zdrowiem psychicznym, takich jak depresja lub lęk. Jednak nie zawsze jest to skuteczne dla każdego.

## Na czym polega uważność?

Uważność polega na skupieniu uwagi na chwili obecnej i porzuceniu innych myśli. To, w jaki sposób myślimy, i przedmiot naszych myśli może wpływać na to, jak się czujemy i zachowujemy. Na przykład, jeśli martwisz się dużo, myśląc o nieprzyjemnych lub bolesnych zdarzeniach przeszłych lub przyszłych, często możesz czuć smutek lub lęk.

To rozumiacie, że chcemy przestać myśleć o trudnych sprawach. Kiedy jednak próbujemy pozbyć się bolesnych myśli, często zaczynamy myśleć o nich jeszcze bardziej.

Uważność opiera się na teorii, że za pomocą różnych technik sprowadzania uwagi do chwili obecnej możesz:

- **Zauważać, jak myśli przychodzą do głowy i znikają.** Możesz nauczyć się, że myśli nie muszą definiować tego, kim jesteś, ani Twojego doświadczenia świata i że możesz się od nich uwolnić.
- **Zauważać, co mówi Twoje ciało.** Możesz czuć napięcie lub niepokój w swoim ciele, np. szybkie bicie serca, napięcie mięśni lub płytki oddech.
- **Stworzyć dystans między sobą a swoimi myślami.** Ta przestrzeń umożliwi refleksję nad sytuacją i pozwala zareagować spokojniej.

„Kiedy czuję narastający niepokój, uważność pomaga mi zachować spokój przez to, że lepiej ogarniam sytuację”.

## Ćwiczenia uważności, których można spróbować

- **Uważne jedzenie.** Polega to na zwracaniu uwagi na smak, wygląd i teksturę tego, co jemy. Możesz tego spróbować, na przykład, pijąc herbatę lub kawę. Możesz skupić się na temperaturze napoju, jakie odczucie płyn wywołuje na języku, jak słodko smakuje albo przyjrzyj się unoszącej się parze.
- **Uważne poruszanie się, chodzenie lub bieganie.** Podczas ćwiczeń fizycznych, spróbuj skupić się na tym, jak odczuwasz ruch swojego ciała. Idąc na uważny spacer, możesz poczuć powiew wiatru na skórze albo zauważyć uczucie stóp stawianych na ziemi. Zwróć uwagę na to, jak ręce odczuwają różne faktury albo jakie zapachy Cię otaczają.
- **Skanowanie ciała.** Ta technika polega na powolnym skupianiu się na różnych częściach ciała. Zaczynaj od czubka głowy i przejdź w dół aż do czubków palców u stóp. Możesz skoncentrować się na uczuciach ciepła, napięcia, mrowienia albo odprężenia w różnych częściach swojego ciała.
- **Uważne kolorowanie i rysowanie.** Zamiast rysowania czegoś konkretnie skup się na kolorach i odczuciu ruchu kredki na papierze. Możesz użyć kolorowanki do ćwiczeń uważności, wydrukować obraz z Internetu albo skorzystać ze strony z kolorówką znajdującej się na końcu tego przewodnika.
- **Uważna medytacja.** Należy siedzieć w ciszy i skupić się na oddechu, myślach, odczuciach w ciele albo tym, co odczuwasz wokół siebie. Jeśli Twoje myśli zaczynają błądzić, spróbuj skierować uwagę ponownie na obecną chwilę. Wiele osób odkrywa, że joga pomaga im skoncentrować się na oddechu i na teraźniejszości.

Podane przykłady nie są jedynym sposobem praktykowania uważności. Wiele czynności można wykonywać uważnie.

Dla każdego co innego może być skuteczne, dlatego jeśli jakieś ćwiczenie Ci nie pomaga, spróbuj innego. Możesz też spróbować dostosować je do własnych potrzeb, żeby łatwiej z nich korzystać w swoim codziennym życiu, np. uważnie gotować obiad lub składać pranie.

## Jak najpełniej wykorzystać uważność

- **Skupienie.** Skup się na tym, co widzisz, słyszysz, na zapachach, smaku i dotyku. Kiedy na przykład bierzesz prysznic, postaraj się naprawdę zwrócić uwagę na to, jak odczuwasz wodę na skórze.
- **Zwracanie uwagi.** Kiedy Twoje myśli zaczynają błądzić (a jest to normalne), po prostu zwróć uwagę, gdzie myśli zawędrowały. Niektórym pomaga to, jeśli nazwą i potwierdzą uczucia i myśli, jakie się pojawiły. Na przykład możesz powiedzieć sobie w myśli: „to jest uczucie gniewu” albo „to jest ta myśl, że się nie sprawdzam”.
- **Świadomość i akceptacja.** Spróbuj zauważyć i być świadomym odczuwanych

emocji albo wrażeń w swoim ciele. Nie musisz starać się pozbyć uczuć i myśli. Próbuj obserwować i akceptować te uczucia z przyjazną ciekawością i bez osądzania.

- **Powrót do chwili.** Celowo skieruj uwagę z powrotem na obecną chwilę. Możesz to zrobić, skupiając się na oddechu lub innym odczuciu w swoim ciele. Albo możesz też skoncentrować się na otoczeniu – na tym, co widzisz, słyszysz, na zapachu, dotyku lub smaku.
- **Życzliwość wobec siebie.** Pamiętaj, że uważność może być trudna, a nasze myśli często błędzą. Staraj się nie osądzać siebie krytycznie. Kiedy zauważysz, że Twoje myśli błędzą, możesz spróbować łagodnie powrócić do ćwiczenia.

## Praktyczne wskazówki, jak praktykować uważność

Oto kilka praktycznych wskazówek, które mogą pomóc Ci bardziej skorzystać z ćwiczeń uważności i mieć lepsze doświadczenia:

- **Wyznacz sobie regularną porę na ćwiczenia.** Regularne, krótkie okresy uważności mogą przynosić lepsze efekty niż sporadyczne, długie sesje. Jeśli trudno Ci znaleźć czas, spróbuj wybrać jedną lub dwie rzeczy, które i tak już robisz w ciągu dnia, i rób je „uważnie”. Możesz na przykład praktykować uważność, zmywając naczynia lub biorąc prysznic.
- **Znajdź wygodne miejsce.** Uważność może być łatwiej praktykować w miejscu, gdzie czujesz się bezpiecznie, wygodnie i gdzie nie będziesz się łatwo rozpraszać. Niektórzy także wolą być na świeżym powietrzu albo w otoczeniu przyrody.
- **Nie spiesz się.** Rozwijaj swoje ćwiczenia po trochu. Nie musisz stawiać sobie ambitnych celów ani wywierać na siebie presji. Pamiętaj, że uczysz się nowej umiejętności, a na to potrzeba czasu.
- **Nie przejmuj się tym, czy robisz to dobrze.** Staraj się nie myśleć o tym, czy wykonujesz ćwiczenia poprawnie. Skup się na tym, żeby wykorzystywać je w sposób, który będzie dla Ciebie najbardziej pomocny. Wiele osób odkrywa, że muszą przyzwyczajać się do ćwiczeń uważności przez dłuższy czas, zanim będą mogli robić to bez trudności.

„Uważność to umiejętność. Wymaga wysiłku, tak jak każda terapia, oraz wymaga ćwiczenia, tak jak każda umiejętność”.

---

Więcej informacji w języku angielskim i walijskim można znaleźć na naszej stronie internetowej [mind.org.uk](http://mind.org.uk)

Mamy też następujące materiały w języku polskim:

- Poczucie własnej wartości: krótki przewodnik
- Sen: krótki przewodnik
- Relaksacja: krótki przewodnik

Skontaktuj się z lokalną placówką organizacji Mind, aby uzyskać więcej informacji lub

poprosić o przewodniki.

## Uważne kolorowanie

Skorzystaj z tej strony, aby poćwiczyć uważne kolorowanie. Skup się na kolorach i odczuciu ruchu kredki na papierze.



Więcej ćwiczeń uważności znajdziesz na stronie internetowej [pauseformind.org.uk](http://pauseformind.org.uk).