



## Briga o sebi – priroda uma

Važna vještina u upravljanju stresom je i meditacija ili vježba promatranja samog sebe. Tehnika prisutnosti (mindfulness) danas ima znanstveno dokazane prednosti. Vrlo je korisna kad proživljavamo traumu i njezine posljedice.

Modul	Podmoduli	Veličina grupe	Trajanje
• Intervencija	• Upravljanje stresom	• Individualni rad • Manja grupa • Veća grupa	• 30 - 60 min

### Ključne riječi

Meditacija, introspekcija, fokusirana pažnja, koncentracija, opservacija

### Ciljevi

Naučiti opustiti tijelo i smanjiti emocionalnu napetost; usmjeravati pažnju upotrebom vlastitih osjetila.

### Sudionici

Aktivnost je prikladna i za individualni i za grupni rad (odrasli).

### Opis

Kroz praktične vježbe sudionici uče različite tehnike za poboljšavanje svoje koncentracije, a istodobno uče razlikovati napeto i opušteno stanje tijela i ima. Tehnike koje ova vježba sadrži pomažu nam da steknemo kontrolu nad svojim mentalnim sposobnostima.

Bilješka: U provođenju ove vježbe, voditelj bi trebao pratiti sljedeće korake:

**Korak 1:** zamolite sudionike da sjednu u krug i udobno se smjeste. Nakon toga zamolite ih da usprave leđa (ali ne da sjede ukočeno) i da spuste ruke u krilo. Kad se tako smjeste, možemo započeti s vježbom.

**Korak 2:** usmjerite svoju pažnju na prirodno disanje; usredotočite se na udisanje, pa na izdisanje (ponovite nekoliko puta!)

Postanite svjesni svog sjedenja i počnite opuštatiti tijelo, počevši od glave. Opustite čelo, oči, obrve, nos, bradu. Opustite ramena, ruke, prsa, noge. Neka cijelo vaše tijelo bude opušteno, od glave do stopala.

**Korak 3:** u nastavku ove vježbe voditelj odabire jednu od zvukovnih tehnika priloženih u radnom listiću za ovu aktivnost.

**Korak 4:** Voditelj završava vježbu izjavom: a sada preusmjerimo pažnju na ovu sobu i postanimo svjesni svog tijela ovdje i sada. Napnite tijelo i opustite se. Polako otvorite oči.

Ako izvodimo ovu vježbu kao grupnu aktivnost, možemo potaknuti sudionike na raspravu o učincima tehnike „prisutnosti“ (tzv. mindfulness) na našu dobrobit. Na taj način omogućujemo sudionicima da daju povratnu informaciju.

## Materijali

No needed.

## Metoda

Tehnika podizanja samosvijesti, iskustveno učenje.

## Savjet za facilitatore

Voditelj treba voditi računa o tome da upute daje blagim, umirujućim glasom, uz prikladne modulacije, i da koristi jednostavne i jasne rečenice.

Vodite računa i o tome da se ova vježba treba izvoditi najmanje sat i pol nakon posljednjeg obroka.

## Izvor

Prilagođeno iz:

Altman, D. (2014). *The Mindfulness toolbox*. Eau Claire, WI: PESI Publishing & Media, Inc.

Bercko, S. (1998). *House of the Sun (Introduction to meditation)*. Audiotape. Velenje: Lumina.

## Radni listići

Da

## Suradnik

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).



CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Briga o sebi – priroda uma.* Preuzeto s/sa

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Ova publikacija ostvarena je uz financijsku potporu Europske komisije. Publikacija odražava isključivo stajališta autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom ni za kakvu primjenu informacija koje se u njoj nalaze.

<https://posttraumatic-integration.eu/>