

## *Cum să cultivăm starea de prezență conștientă – mindfulness*

*vía Susan Davis*

### **Începeți cu respirația**

Pentru un minut întreg, nu faceți nimic altceva decât să vă concentrați pe respirație. Începeți prin a inspira și expira încet, numărând până la patru pe măsură ce inspirați și numărând până la 4 pe măsură ce expirați. Bineînțeles, vor apărea gânduri în minte. Observați-le și treceți mai departe. Nu vă certați pentru că ”nu sunteți bun la asta”. De fiecare dată când apare un gând încercați să vă concentrați atenția pe respirație. Asta e tot. E important să încercați.

### **Observați cu atenție**

Alegeți un obiect din apropiere – o floare, o insectă, degetul mare de la picior ... - și concentrați-vă pe el pentru un minut. Priviți cu atenție și încercați să-l vedeți ca și cum ar fi ajuns acum de pe Marte și observați acel lucru pentru prima dată. Încercați să izolați și să identificați diferite aspecte și dimensiuni. Concentrați-vă pe culoare, material, orice mișcare poate face, și așa mai departe.

### **Refaceți o rutină**

Alegeți ceva ce faceți în fiecare zi și vi se pare că merge de la sine, cum ar fi făcutul cafelei sau spălatul pe dinți. Data viitoare când faceți acel lucru concentrați-vă pe fiecare pas și pe fiecare mișcare, fiecare element pe care îl vedeți, ce auziți, cum se simte la atingere. Fiți conștient pe deplin.

### **Ascultați cu atenție**

Alegeți o piesă muzicală liniștită cum ar fi jazz sau muzică clasică și acordați-i deplina dumneavoastră atenție – folosiți căști dacă este posibil- ascultați ca și cum ar fi prima dată când auziți muzică. Nu judecați. Doar încercați să identificați diferite aspecte ale ritmului, melodiei și structurii.