

Т Е М А

02

ОСЪЗНАТОСТ ЗА ОБЛЕКЧАВАНЕ НА СТРЕСА

Тази тема предоставя цялостно въведение в практиките за осъзнатост, предлагайки практически техники и начини за осъзнаване на настоящия момент, намаляване на стреса и подобряване на общото благосъстояние. Ще се научите да интегрирате осъзнатост в ежедневието си и ще придобиете умения за контролиране на емоциите и устойчивост.



Това съдържание е само за информационни и образователни цели и не представлява медицински съвет, диагноза или лечение. Винаги се консултирайте с квалифициран здравен специалист за всякакви медицински проблеми или решения.

УЧЕБНИ ЦЕЛИ

ТАЗИ ТЕМА Е РАЗРАБОТЕНА ОКОЛО СЛЕДНИТЕ
ОСНОВНИ УЧЕБНИ ЦЕЛИ:

01

Разбиране на принципите

Да разберете основополагащите принципи на осъзнатостта, включително важността на настоящия момент и на приемането без осъждане.

02

Научаване на практики

Да научите практики за осъзнатост, като съзнателно дишане и упражнения за наблюдение на тялото, за да култивирате осъзнатостта и да насърчите релаксацията.

03

Разбиране на ползите

Да разгледате ползите от осъзнатостта за умствено и емоционално благополучие, включително намаляване на стреса и подобрен фокус.

04

Придобиване на умения

Да придобиете умения за емоционално регулиране и устойчивост чрез техники за осъзнатост за реагиране при предизвикателни мисли и емоции.

05

Включване на практики за осъзнатост

Да откриете как да включите осъзнатост в ежедневните си дейности, като хранене и ходене, за да усещате по-голямо присъствие и свързаност.

06

Разработване на план

Да разработите идея как да интегрирате осъзнатост в ежедневието си и да подобрите цялостното качество на живот.

КОМПЕТЕНЦИИ

ТОВА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ Е ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДА
ВИ ПОМОГНЕ ДА ПРИДОБИЕТЕ СЛЕДНИТЕ
КОМПЕТЕНЦИИ:

- 01 **Саморегулация:** Умение да разбирате и управлявате поведението си и реакциите си спрямо чувствата и нещата, случващи се около вас.
- 02 **Широка гама от интереси:** Умението да покажете широка гама от лични и професионални интереси. Да покажете интерес и мотивация към много различни аспекти от личния и професионалния живот и културни, социални, научни, артистични, технически знания и др.
- 03 **Междоличностни умения:** Проява на приемливи стандарти на професионално поведение. Слушате внимателно. Развивате и поддържате положителни работни отношения с всички участници.
- 04 **Управление на енергията:** Способност да подходите към работния си ден с нагласата, че управлявате енергията си, а не само времето си.
- 05 **Толерантност към стреса:** Да продължавате да действате ефективно под натиска на времето, като се справяте с несъгласие, противопоставяне и трудности.

РАЗБИРАНЕ НА ОСЪЗНАТОСТТА

Осъзнатостта (майндфулнес), идваща от древни традиции като будизма, привлича значително внимание в съвременното общество като мощен инструмент за подобряване на психическото благополучие. В основата си, осъзнатостта включва обръщане на внимание на настоящия момент. Това е практика, която култивира състояние на ума, характеризиращо се с яснота, фокус и приемане. През последните години, осъзнатостта бива широко проучена и възприета заради потенциала ѝ да облекчава стреса, тревожността, депресията и да подобрява цялостното качество на живот.

Ползи от осъзнатостта

Многобройни проучвания са показали благоприятните ефекти на осъзнатостта върху психичното здраве и благополучие. Осъзнатостта насърчава състояние на оценяване на настоящия момент и по този начин може да помогне по следните начини:

- **Намаляване на стреса и тревожността:**

Практики като медитация и техники за дълбоко дишане, подпомагат релаксацията

и спокойствието, намалявайки физиологичните и психологически симптоми на стрес и тревожност.

- **Подобряване на емоционалната регулация:**

Осъзнатостта насърчава хората да наблюдават своите мисли и емоции, без да реагират импулсивно. Това повишено самосъзнание позволява по-умели отговори на предизвикателни ситуации.

- **Подобряване на вниманието и концентрацията:**

Упражненията за осъзнатост укрепват способността за поддържане на вниманието и фокусиране върху поставената задача, като по този начин подобряват когнитивната функция и продуктивността.

- **Култивиране на устойчивост:**

Редовното практикуване на осъзнатост изгражда устойчивост, като насърчава нереактивно и приемащо отношение към възходите и паденията в живота, което позволява на хората да се възстановят от неуспехите по-ефективно.



Представете си ума си като браузър с твърде много отворени раздели – имейли, срещи, крайни срокове, „Заклучих ли вратата тази сутрин?“ Осъзнатостта е като бутона „опресняване“, който ви позволява да се фокусирате върху само едно нещо. Това е умението да обръщате внимание на това, което се случва тук и сега, вместо да се губите в миналото или бъдещето.

На практика, осъзнатост означава да забелязвате какво изпитвате – дъха си, мислите си, дори чувствата си – по любопитен, неосъждащ начин. Целта не е да „изпразните“ ума си, а да го проверите, както бихте направили с приятел след тежка седмица.

Осъзнатостта може да се подпомогне чрез различни практики, включително медитация, съзнателно дишане, упражнения за сканиране на

тялото и съзнателно движение (като йога или тай чи). Тези практики са достъпни за хора от всички възрасти и могат да бъдат адаптирани според индивидуалните предпочитания и начин на живот.

Ключов аспект на осъзнатостта е култивирането на неосъждащо отношение, при което хората наблюдават своите мисли, усещания и емоции, без да им прикачват етикети или да ги оценяват като „добри“ или „лоши“.

Науката зад осъзнатостта и облекчаването на стреса

Проучванията показват, че редовното практикуване на осъзнатост е свързано с по-ниски нива на хормоните на стреса, намалени симптоми на тревожност и депресия и подобро цялостно психологическо благосъстояние. Осъзнатостта понижава кортизола - хормона, който се появява, когато сме под напрежение. Кортизолът е като алармената система на тялото – чудесен за спешни случаи, но ако нивата му постоянно са високи, ще се почувствате изтощени.

Представете си стреса като този досаден колега, който просто не знае кога да си тръгне. Той винаги

е там и ви кара да се чувствате напрегнати. Когато практикуваме осъзнатост, ние по същество казваме: „В момента съм твърде зает за теб“. И тялото наистина слуша!



Проучванията показват също, че осъзнатостта помага на мозъка ни да управлява по-добре разсейването. Мислете за това като за разчистване на умственото ви бюро, така че да има място за важните неща (като запомняне къде сте сложили кафето си). Например, да приемем, че сте на среща и нивата на стрес се повишават поради късия краен срок. Практикуването на осъзнатост може да означава да поемете няколко дълбоки вдишвания, да почувствате, че сте там тук и сега, и да изберете да слушате напълно, вместо да оставите мислите си да се движат

спираловидно. Това е бутон за нулиране, който ви позволява да се справяте с нещата с по-ясно.

И накрая, интервенциите, базирани на осъзнатост, осъзнатост, базирана на намаляване на стреса (MBSR) и осъзнатост, базирана на когнитивна терапия (MBCT), показват, че са ефективни за намаляване на стреса и предотвратяване на рецидив при хора с анамнеза за депресия.



Защо осъзнатостта помага за справяне със стреса и прегарянето, свързани с работа

Когато сте стресирани, сякаш работите на пълна пара. Осъзнатостта работи, защото променя начина, по който реагирате на стрес. Вместо да преминете направо в режим „бий се или бягай“, когато сте претоварени със задачи, осъзнатостта ви помага да забавите темпото и да кажете „Добре, нека да правим това стъпка по стъпка“.

Мислете за Майндфулнес като за набор от инструменти: създавате „бутон за пауза“, който можете да използвате по всяко време, когато почувствате, че стресът ви завладява. Може да ви помогне да избегнете прегарянето, като ви напомня да се отдръпнете, да презаредите и да се справяте със задачите по-спокойно и обмислено.

Въпреки че официалните практики за осъзнатост, като сесии за медитация, са полезни, осъзнатостта може да бъде интегрирана в ежедневните дейности и всеки аспект от личния живот и работата. Простите навици като осъзнато хранене, осъзнато ходене или кратки почивки за осъзнатост през деня

могат да ви помогнат да останете здраво стъпили на земята и да се справите с предизвикателствата на съвременния живот.

Осъзнаването на рутинните дейности ще ви помогне да изпитате по-голямо удовлетворение, връзка и покой в ежедневието си. Звучи добре, нали? Сега нека поговорим за това как можете да стигнете до там.



ЗНАЕХТЕ ЛИ, ЧЕ?

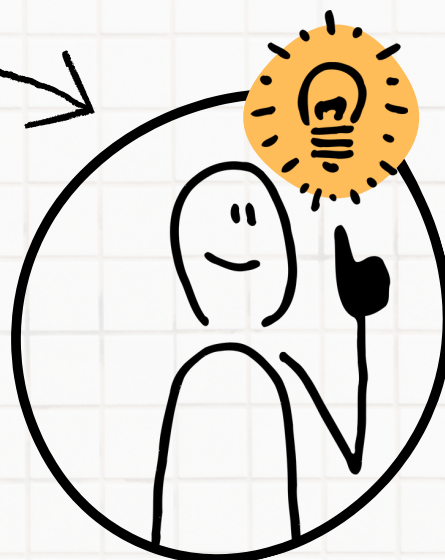
ОСЪЗНАТОСТТА МОЖЕ ДА ПОДОБРИ ВРЪЗКИТЕ

Практиките за осъзнатост могат да насърчат по-добри взаимоотношения и комуникация на работното място. Проучване, проведено от Центъра за изследване и образование на съпричастността и алтруизма към Станфордския университет, установи, че 82% от участниците съобщават за подобрени взаимоотношения с колегите след участие в обучение за осъзнатост.

**ПРАКТИКУВАЙТЕ
ОСЪЗНАТОСТ
ЕЖЕДНЕВНО**

ПРАКТИКА

ПРОВЕРКА НА ОСЪЗНАТОСТТА



Тази „проверка“ е бърз начин да дадете глътка въздух на ума си. Пробвайте я в началото или в края на работния си ден или дори когато нивата на стрес достигнат пик – например точно преди тежък разговор или среща.

01

Седнете удобно

Седнете удобно и поемете дълбоко въздух

02

Забележете "Сега"

Забележете какво е около вас – звуците, температурата, дори тежестта на тялото ви.

03

Проверете

Проверете себе си като приятелско „Как върви?“ Обърнете внимание на стреса, който задържате. Не се опитвайте да го промените – просто го забележете.

04

Дишайте

Поемете няколко бавни вдишвания и си позволете просто да сте там.

ПРИЛАГАНЕ НА ПРАКТИКИ ЗА ОСЪЗНАТОСТ НА РАБОТА

В този раздел ще разгледаме практични, лесни за използване техники за осъзнатост, които можете да включите в работния си ден, за да поддържате нивата на стрес под контрол. Мислете за тези упражнения като за малки „бутони за опресняване“ за ума си – бързи начини да си възвърнете спокойствието и фокуса, дори когато крайните срокове и срещите се трупат. Нямаме нужда от тиха стая, постелка за йога или допълнително време; това са прости практики, предназначени да се впишат точно в натоварения ви график, като ви помагат да намерите кътчета на спокойствие сред ежедневната суматоха. Нека се потопим и открием как малките моменти на осъзнатост могат да направят голяма промяна.

01

Осъзнаване на дишането и силата на няколко дълбоки вдишвания

Когато сме стресирани, сякаш някой ни е разтърсил като бутилка газирана напитка – целият този натиск чака да избухне. Осъзнаването на дишането е като бавно отваряне на съда; позволява ви да освободите част от този

натиск по контролиран начин. Помните ли кортизола (хормона на стреса)? Е, фокусираното дишане понижава нивата му в кръвта. Когато дишате бавно и дълбоко, това изпраща сигнал „безопасно и спокойно“ до мозъка ви, помагайки му да се успокои. Дори две минути ще са от полза.

С осъзнаването на дишането, вие не се опитвате да накарате стреса да изчезне, а просто правите пауза, за да да освободите част от него. Става дума за забавяне за момент, съсредоточаване върху дишането ви и оставяне само на това да помогне за успокояване на нервната ви система. Представете си, че е като да натиснете спирачките в кола с висока скорост само за секунда, връщайки си малко контрол.



Представете си, че сте на път да презентирате пред група и “пеперудите” (или прилепите!) в стомаха ви полудяват. Какво правите? Фокусирането върху вашето дишане е бърз начин да се заземите. Може да почувствате, че пулсът ви спада леко или раменете ви се отдръпват от ушите ви. Мислете за това като за ментален „тайм-аут“, за да можете да влезете по-концентрирани и стабилни.

Ето как можете да го практикувате:

- Намерете удобно място на бюрото си или където и да седите.
- Поставете ръцете си в скута си, седнете изправени и се отпуснете.
- Поемете бавно и дълбоко въздух през носа. Задръжте го за две секунди.
- Издишайте бавно през устата си, сякаш духате свещ.
- Повторете три вдишвания, като всеки път се фокусирате върху усещането за влизане и излизане на въздуха.

Необходими са по-малко от две минути и само три дълбоки вдишвания, за да създадете малко спокойствие в тялото си. Сега опитайте!



02

Осъзнато наблюдение: 1- минутна мозъчна почивка

Понякога умовете ни се чувстват така, сякаш бягат маратон, докато седим неподвижни – безкрайни списъци със задачи, постоянно взиране в екрана, жонглиране със задачи. Осъзнатото наблюдение означава да излезете от тази умствена бягаща пътека само за минута, като се съсредоточите върху едно просто нещо.

Мозъкът е склонен да задържа стреса и напрежението, когато те са постоянно „включени“. Преместването на фокуса към нещо просто, като наблюдение на

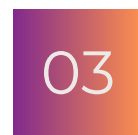
обект, активира различни части на мозъка - помага му да се освободи от стреса и да си възвърне чувството за спокойствие и фокус. Осъзнатото наблюдение означава да дадете на мозъка си бърза, освежаваща почивка. Изберете ежедневен предмет, като чаша за кафе или снимка на бюрото си, и го наблюдавайте така, сякаш го виждате за първи път. Вие по същество казвате на ума си: „Хей, нека се съсредоточим върху нещо малко и нестресиращо за момент“.

Ето как можете да го практикувате:

- Изберете нещо наблизо - вашата химикалка, чаша за кафе, растение или дори телефона.
- Прекарайте 30 секунди до минута, като го наблюдавате отблизо. Обърнете внимание на цветовете, текстурите, размера и формата. Забележете как светлината го удря или някакви малки детайли, които не сте забелязвали преди.
- Докато се фокусирате, оставете другите мисли настрана и просто се потопете в това наблюдение.

След като завършите голяма задача или между срещите, опитайте това за бърза почивка. Да речем, че се взирате в екрана на

телефона си – забележете формата, усещането, малките детайли по него. Тази бърза мозъчна почивка ви дава момент за отдих, преди да се потопите отново в работата. В началото може да ви се стори странно, но фокусирането върху нещо обикновено е изненадващо освежаващо за мозъка ви. Това е като бърза визуална пауза, която ви помага да се отпуснете, без да ставате от бюрото си.



Осъзнато ходене: движение с цел

Работата може да е постоянно бързанае – бързанае между срещите, бързанае за спазване на крайни срокове, дори ставането от бюрата ни може да се чувства като състезание. Осъзнатото ходене означава да забавите този „бърз режим“ и да дадете възможност на ума и тялото си да се отпуснат, докато вървите. Умишленото движение, дори само по-бавното ходене, помага за успокояване на нервната система. Когато бързаеме, ние сме склонни да задържаме напрежението в мускулите си и телата ни остават в режим „бий се или бягай“. Ходенето осъзнато ни превключва в режим „почивка и релакс“, позволявайки на мускулите ни да освободят известно напрежение.

Всъщност има удивителна връзка между осъзнатото ходене и нервната система, особено в краката, която помага за намаляване на стреса! Стъпалото на краката ни е пълно със сензорни рецептори, които са тясно свързани с парасимпатиковата нервна система. Когато практикуваме осъзнато ходене и съзнателно усещаме земята под краката си, това активира тези рецептори, които изпращат сигнали до мозъка да влезе в по-спокойно състояние. Професионален съвет: събувайте обувките си от време на време и опитайте да ходите на различни места (килима, близкия парк или дори плажа).

Мислете за осъзнатото ходене като за разходка по спокоен плаж. Разбира се, вие сте в коридор или стая за почивка в офиса, но с всяка стъпка освобождавате малко напрежение. Това е като преминаване от бърз джогинг към непринудена разходка – променя темпото ви и ви дава малка умствена ваканция. Например по време на работна почивка вървете бавно към стаята за почивка, вместо да бързате. Почувствайте всяка стъпка, забележете звуци около вас и оставете тази съзнателна разходка да бъде начин да излезете от стреса, дори за момент.



Ето как можете да го практикувате:

- Следващия път, когато вървите някъде – да речем до принтера или стаята за почивка – забавете малко темпото си.
- Съсредоточете се върху всяка стъпка: почувствайте краката си на пода, забележете как се движат краката ви и обърнете внимание на ритъма на стъпките си.
- Поддържайте дишането си бавно и равномерно, докато вървите. Отнасяйте се към всяка стъпка като към момент за почивка, дори и само за малко.

Най-доброто нещо с тази практика е, че може да превърне ежедневно ходене в мини-освобождаване от стреса. И никой няма да знае, че го правите!

04

Осъзнати разговори: без прекъсване

Представете си следното: вие сте в разговор, но вместо наистина да слушате, умът ви вече измисля отговор или се напънга върху следващата ви задача. Осъзнатите разговори означават да присъствате напълно в дискусията, като отделяте цялото си внимание на другия човек.

Проучванията показват, че осъзнатото слушане намалява стреса, защото ви извежда от „режим на реакция“. Вместо да се подготвяте да реагирате, вие просто присъствате, което намалява безпокойството и напрежението. Мислете за осъзнатото слушане като за превръщане на ума ви в „празно платно“. Вместо да го оцветявате с предположения, реакции или списък със задачи, вие позволявате на разговора да се развива естествено, с истинско любопитство какво казва човека срещу вас.



Да приемем, че колега споделя нова идея, но вие сте стресирани поради наближаващ краен срок. Вместо да слушате наполовина, отделете малко време, за да се съсредоточите върху идеята изцяло. Може да се изненадате как тази проста пауза може да направи разговора по-спокоен и дори по-продуктивен.

Ето как можете да го практикувате:

- Когато някой говори, направете своя мисия да

слушате напълно - без прекъсване и без подготвяне на отговора ви.

- Забележете неговите думи, тон и дори езика на тялото. Ако умът ви започне да блуждае, внимателно го върнете назад, за да се фокусирате върху човека пред вас.
- Направете пауза, преди да отговорите. Дайте си секунда, за да осмислите казаното, преди да отговорите. Показва уважение и ви държи заземени.



05

Осъзнато изпращане по имейл: спрете, преди да натиснете изпращане

Всички сме били там. Когато сме стресирани, имейлът може да изглежда като бързо управление на задачи. Изстрелваме бързо съобщения, често без да обмисляме думите или тона си. Осъзнатото изпращане на имейл означава забавяне само за няколко секунди, преди да натиснете „изпрати“, гарантирайки, че комуникацията ни е ясна, спокойна и целенасочена. Импулсивната комуникация, особено в имейлите, може да доведе до недоразумения, които създават още повече стрес. Паузата, преди да натиснем „изпрати“, ни помага да реагираме обмислено, а не реактивно, създавайки по-позитивна и продуктивна комуникация. Представете си, че вашият имейл е бумеранг: ако го изпратите пълен със стрес или с неясни намерения, той ще се върне също толкова хаотичен. Да направите пауза, преди да изпратите, е като да дадете на този бумеранг плавен, стабилен старт.

Ето как можете да го практикувате:

- След като напишете имейла си, направете пауза. Поемете няколко пъти дълбоко въздух и

прочетете отново съобщението.

- Проверете тона: Ясен ли е? Използвате ли думи, които показват уважение и съпричастност?
- Бъдете кратки: Изрежете ненужните думи или прекалено официалния език. Чистият и ясен имейл поддържа комуникацията без стрес и за двете страни.

Ако отговаряте на напрегнат или взискателен имейл, отделете малко време, за да дишате и прочетете отново отговора си. Тази пауза ви помага да се отдръпнете от всякакви първоначални емоции, като гарантира, че отговорът ви е обмислен и уравновесен, което може да предотврати ненужното въртене напред-назад.

06

Осъзнати срещи

Срещите са важна част от всеки бизнес, но могат да бъдат и основен източник на работен стрес – жонглиране с идеи, бърза реакция, опити да се държат всички в правилната посока. Осъзнатите срещи означават да внесете малко спокойствие на масата, като отделите момент, за да се заземите, преди да се потопите в разговора. Хората, които

практикуват техники за заземяване преди срещи, споделят за намален стрес и по-голям самоконтрол. Когато се заземяваме, ние внасяме усещане за спокойствие в стаята, което може да повлияе положително и на енергията на всички останали.



Представете си себе си като котва за срещата: вие сте стабилни, спокойни и напълно присъстващи, поддържайки всичко стабилно дори когато разговорът е оживен или напрегнат.

Да приемем, че ви предстои среща с кратки срокове и високи очаквания. Поемането на три дълбоки вдишвания преди срещата и заземяването ви помага да подходите спокойно към нея.

Ако разговорът започне да се разгаря, повторното съсредоточаване върху дишането ви може да ви помогне да отговорите обмислено, вместо да бъдете погълнати от напрежението.

Ето как можете да го практикувате:

- Преди да започне срещата, поемете няколко дълбоки вдишвания. Позволете си да се почувствате присъстващи в стаята, сякаш се настройвате на честотата на срещата.
- По време на срещата слушайте напълно, без да се увличате в отговори или многозадачност.
- Ако напрежението се повиши, вземете умствен „тайм-аут“ и се върнете към дъха си или дори към усещането на стола си, това ви позволява да останете центрирани.

Досега вероятно сте разбрали, че осъзнатостта може да се прилага при много обстоятелства и за различни цели. В следващите страници ще разберем защо това си струва усилието.



ЗНАЕХТЕ ЛИ, ЧЕ?



ОСЪЗНАТОСТТА МОЖЕ ДА НАМАЛИ БОЛКАТА С ДО 50%

Практиките за осъзнатост ни помагат да придобием контрол над нашите мисли и емоционални реакции, което може да промени връзката ни с болката. Това може да бъде особено полезен инструмент за хора, които изпитват хронична болка.

**ПРАКТИКУВАЙТЕ
ОСЪЗНАТОСТ
СЪЗНАТЕЛНО**

A woman with long brown hair, wearing a blue button-down shirt, is sitting at a desk in a dimly lit room. She is resting her head on her right hand, looking down with a tired expression. On the desk in front of her is a white mug, a pair of glasses, and some papers, including one with a colorful circular diagram. The background is dark and out of focus, suggesting an office or home workspace at night.

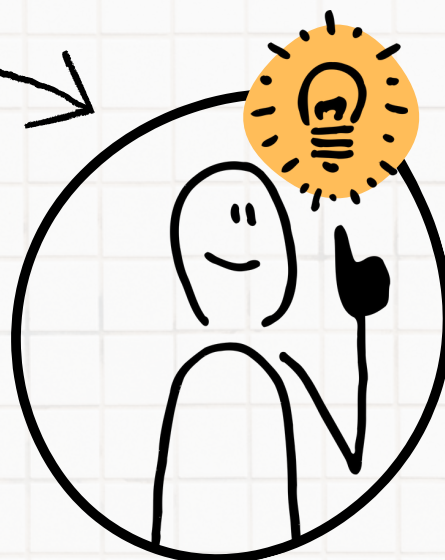
30%

**от усещания стрес може да бъде намален
чрез редовни практики за осъзнатост**

В лицето на нарастващия стрес и прегаряне в днешния забързан свят, осъзнатостта се очертава като фар на надежда – трансформираща практика, която предлага утеха, устойчивост и презареждане. Тъй като осъзнатостта дава възможност на хората да се справят с предизвикателствата на живота с благодат и сила на духа - изследванията показват до 30 % намаляване на стреса и 20 % повишаване на продуктивността.

ПРАКТИКА

ПАУЗА И СВЪРЗВАНЕ



Упражнението „Поставяне на пауза и свързване“ е мини практика за Осъзнатост, която е полезна за всяко работно взаимодействие, независимо дали е чат, имейл или среща. Идеята е да спрете за момент, да си поемете дъх и да се свържете с намерението си да общувате осъзнато.

01

Пауза

Направете пауза, преди да започнете каквото и да е взаимодействие. Това може да означава секунда преди чат, обаждане или дори преди натискане на бутона „изпращане“ на имейл.

03

Свържете се

Свържете се с намерението си да бъдете ясни, спокойни и присъстващи във взаимодействието.

02

Вдишване

Поемете дълбоко въздух. Оставете ума си да се успокои за момент

Съвет: Когато ви предстои предизвикателен разговор - да речем, преговори или сесия за обратна връзка - отделете секунда, за да спрете, дишате и настроите намерението си да се справите спокойно. Този „буфер“ може да ви помогне да останете спокойни, дори ако разговорът стане труден.

ПОДДЪРЖАНЕ НА ОСЪЗНАТОСТТА ЗА ТРАЙНО ВЪЗДЕЙСТВИЕ

Както повечето неща в живота, овладяването на осъзнатостта изисква практика. Когато за първи път въвеждате осъзнатост, това е като да засадите малко семе – постоянното внимание и практика му помагат да стане силно. Един от начините да постигнете това е като създадете рутина, т.е. намирате моменти от деня си, в които осъзнатостта естествено се вписва, дори само за няколко минути. С течение на времето, тези малки моменти ще се превърнат в естествени паузи в деня ви, помагайки да управлявате стреса, преди дори да се е натрупал. Например, отделяйте минута всяка сутрин, докато кафето ви приготвя, за да направите три дълбоки вдишвания и да се настроите за деня. Тази малка практика, извършвана ежедневно, изгражда основа за спокойствие, което помага за справяне с предизвикателствата.

Осъзнатостта не е просто инструмент, който ви помага да оцелеете в напрегнат работен ден – това е умение, което може да обогати целия ви живот. За да се случи това обаче, ще трябва да

внесете осъзнатостта в ежедневието извън офиса. Това ще ви помогне да намалите стреса, да останете присъстващи и да изградите устойчивост във всички области на живота. Независимо дали е сутрин, докато прекарвате време с любимите си хора или преди да се отпуснете за вечерта, внасянето на осъзнатост в личното ви пространство ви помага да се почувствате центрирани и здраво стъпили на земята, независимо от това, което носи денят.

Осъзнатостта не се нуждае от конкретна настройка. Можете да го практикувате по всяко време и навсякъде!

Започнете всеки ден с няколко съзнателни вдишвания или проста практика за благодарност. Вместо да се потопите направо в „работен режим“, отделете няколко минути, за да се заземите в настоящето и да си поставите намерение за деня. Това е малка стъпка, която може да трансформира вашето мислене и да намали стреса още преди деня да започне.

Най-хубавото нещо на осъзнатостта и причината, поради която е толкова ценна, е, че може да се комбинира с всичко по всяко време и по всякаква причина!

Независимо дали шофирате, карате велосипед, ходите пеша или използвате обществен транспорт, пътуването до работното място може да бъде отлично време за практикуване на осъзнатост. Обърнете внимание на пейзажа около вас, усетете тялото си, докато се движи, или се съсредоточете върху ритъма на дишането си. Вместо да бързате, опитайте се да останете присъстващи - това може да направи пътуването спокойна почивка. Физическата активност като ходене, йога или дори домакинска работа може да се превърне във форма на осъзнатост. Усетете ритъма на тялото си, забележете как се движат мускулите ви и наблюдавайте всяко усещане. Внасянето на осъзнаване в движението може да трансформира рутинните действия в заземяващи, облекчаващи стреса практики.

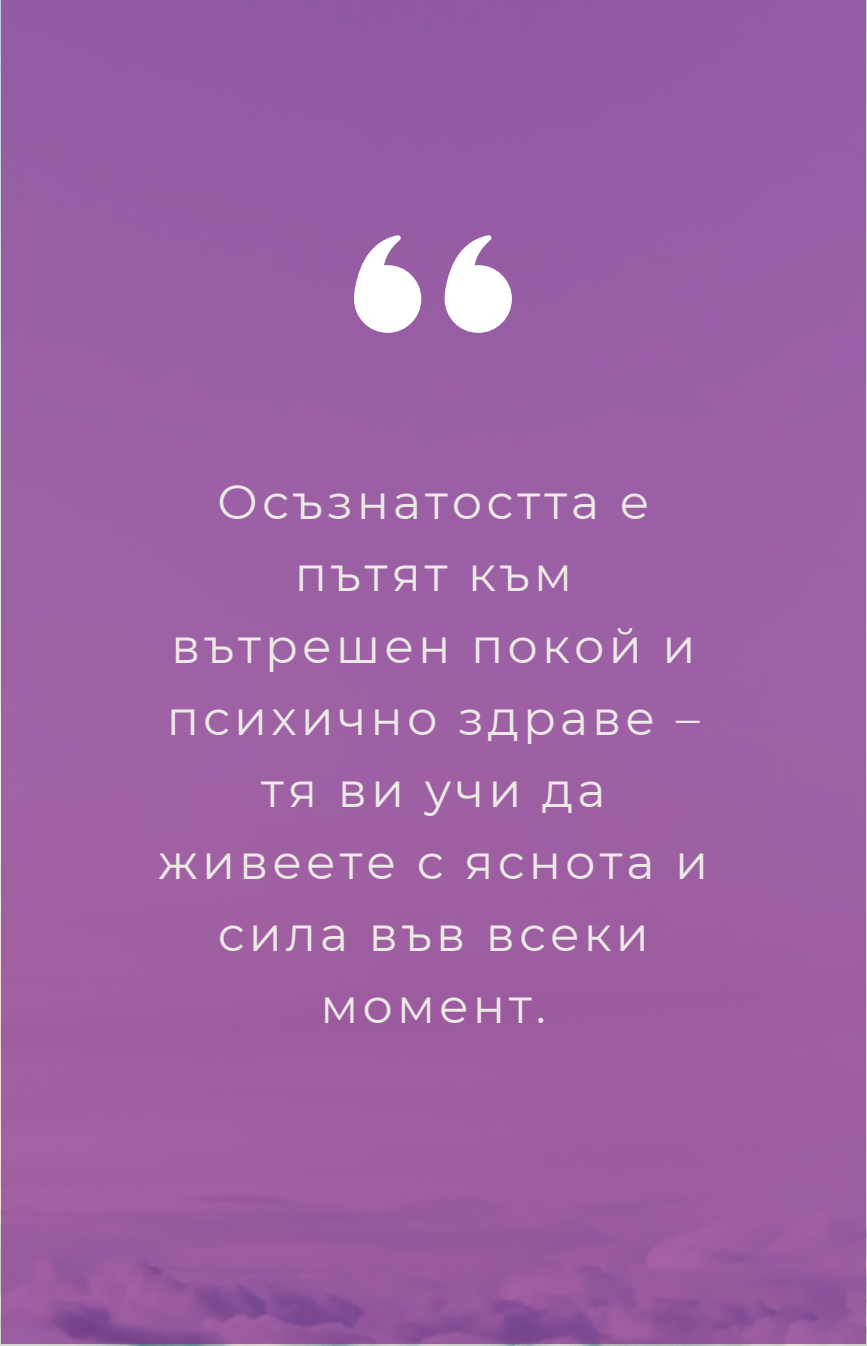
Лесно е да оставим умовете си да се скитат, дори когато сме с любими хора. Опитайте се да отделите цялото си внимание на семейството и приятелите, като

наистина ги слушате и се ангажирате, без да се разсейвате. Осъзнатостта във взаимоотношенията укрепва връзката и помага за намаляване на стреса, който идва от многозадачност или бързане при социални взаимодействия.

И накрая, завършването на деня ви с осъзнатост може да доведе до по-добър сън и по-спокойна нощ. Опитайте няколко минути дихателни упражнения, сканиране на тялото или леко разтягане, за да отпуснете напрежението от деня.

Записването на няколко мисли или отразяването на нещо положително от деня също може да помогне да успокоите ума си преди лягане.





“

Осъзнатостта е
пътят към
вътрешен покой и
психично здраве –
тя ви учи да
живеете с яснота и
сила във всеки
момент.

ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ



Осъзнато дишане

Осъзнатото дишане е от съществено значение за придобиването на правилни умения за осъзнатост. Това включва фокусиране върху усещането за дишане, докато въздухът влиза и излиза от тялото, служейки като котва към настоящия момент и подпомагайки релаксацията и яснотата на ума.

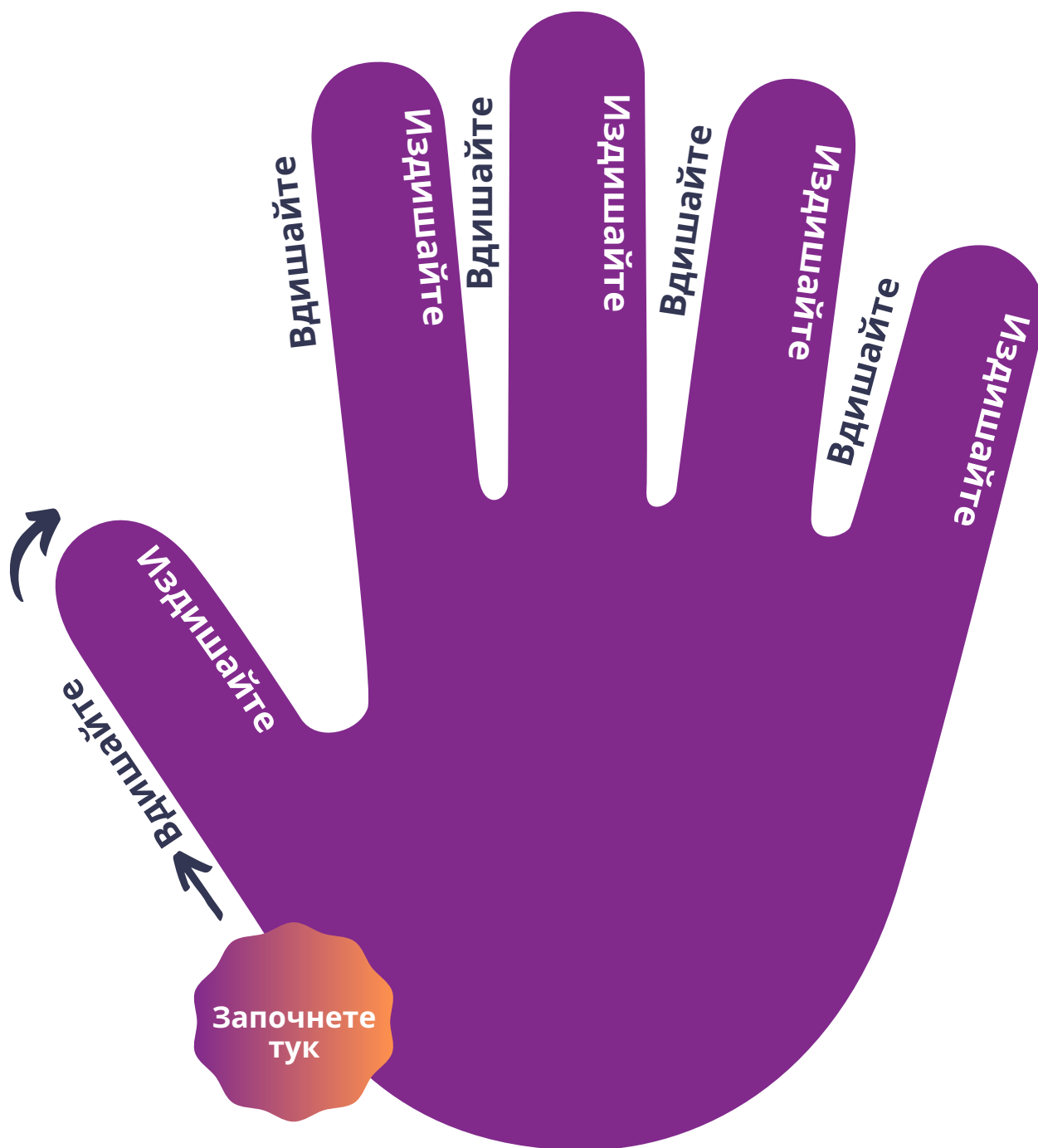
- Намерете тихо и удобно място на работното си място или в определена зона за релакс. Затворете очи или леко погледнете надолу.
- Поемете няколко дълбоки вдишвания, като вдишвате през носа и издишвате през устата.
- Постепенно насочете вниманието си към усещането за дъха ви, докато влиза и излиза от тялото ви.
- Забележете издигането и спускането на гърдите ви или усещането, че въздухът тече през ноздрите ви.
- Всеки път, когато умът ви започне да блуждае, внимателно върнете фокуса си обратно към дъха си. Продължете тази практика за 3-5 минути, като си позволите да се отпуснете и да си починете.

Съвет: Опитайте първо дихателната техника с 5 пръста (следващата страница) преди това упражнение.

УСПОКОЙТЕ СЕ С

ДИШАНЕ С 5 ПРЪСТА

ПОЧИВКА ЗА МОЗЪКА



Бавно очертайте външната страна на ръката с показалеца, като вдишвате, когато очертавате пръст нагоре, и издишвате, когато очертавате пръст надолу. Можете да правите това дихателно упражнение със собствената си ръка.

ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ



Осъзнато хранене

Често ядем, докато изпълняваме няколко задачи едновременно, което ни оставя стресирани, сити и неудовлетворени. Много хора се обръщат към храната, когато са стресирани, но това може да доведе до много други проблеми. Осъзнатото хранене ни насърчава да забавим темпото, да се съсредоточим върху вкусовете и текстурите и да забележим как се чувства тялото ни. Това е като да превърнете храненето си в малка почивка, вместо просто в още една задача. Ето какво трябва да пробвате:

- Подхождайте към времето за хранене като към възможност за осъзнатост и подхранване.
- Дъвчете бавно и внимателно, като обръщате внимание на усещанията при дъвчене и преглъщане.
- Опитайте се да ядете без разсейване, съсредоточавайки се единствено върху изживяването от яденето и наслаждаването на храната. Ако умът ви блуждае или усетите, че бързате, внимателно върнете вниманието си към настоящия момент и храненето.
- След като приключите с храненето си, отделете малко време, за да помислите върху преживяването и как се чувства тялото ви, като изразите благодарност за храната, която сте получили.

УПРАЖНЕНИЕ ЗА САМОУСЪВЪРШЕНСТВАНЕ

СКАНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

Сканирането на тялото е практика за осъзнатост, която включва систематично насочване на вниманието към различни части на тялото, забелязване на усещания без оценка и насърчаване на релаксация и самосъзнание.

NB: Ако ви е трудно да извършвате това упражнение сами, опитайте ръководена медитация като тази.



ОТКЪДЕ ДА ЗАПОЧНЕТЕ:

- Седнете удобно на стола си със стъпала на пода и ръце в скута.
- Затворете очи и поемете няколко дълбоки вдишвания, за да се центрирате.
- Започнете да насочвате вниманието си към различни части на тялото си, като започнете от краката си и се движите нагоре.
- Забележете всички усещания, напрежение или дискомфорт във всяка област, докато сканирате тялото си.
- С всяко вдишване си представете, че изпращате релаксация и топлина във всички области на напрежение или дискомфорт.
- Продължете да сканирате тялото си, като обръщате внимание на всяка част с любопитство и доброта.
- След като завършите сканирането, отделете малко време, за да забележите как се чувства тялото ви като цяло, признавайки всякакви промени или промени в усещането.

ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

01.

Каква е основната цел на практиките за осъзнатост?

- ☐ А- За повишаване нивата на стрес
- ☐ Б- За подобряване на фокуса и концентрацията
- ☐ В- За насърчаване на многозадачността

02.

Коя практика за осъзнатост включва систематично насочване на вниманието към различни части на тялото?

- ☐ А- Осъзнато дишане
- ☐ Б- Осъзнато ходене
- ☐ С- Сканиране на тялото

03.

Как осъзнатостта може да бъде от полза за благосъстоянието на работното място?

- ☐ А- Чрез повишаване нивата на стрес
- ☐ Б- Чрез подобряване на емоционалната регулация
- ☐ В- Чрез насърчаване на разсейването и многозадачността

04.

Кое е ключов аспект на осъзнатото хранене?

- ☐ А- Хранене бързо и безсмислено
- ☐ Б- Обръщане на внимание на сетивните преживявания
- ☐ В- Хранене, докато гледате телевизия или използвате електронни устройства

ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

05.

Кое е прост начин да внесете практики за осъзнатост в сутрешната си рутина?

- ☐ А- Започнете с незабавна проверка на имейлите
- ☐ Б- Поемете няколко осъзнати вдишвания и си поставете намерение за деня
- ☐ В- Започнете с преглед на списъка си със задачи и приоритизиране на задачите

06.

Кое е добър начин да завършите деня осъзнато?

- ☐ А- Няколко дълбоки вдишвания, сканиране на тялото или бърза сесия записки в дневника, за да се отпуснете
- ☐ Б- Прегледайте всички задачи, които не сте изпълнили, и планирайте да ги направите на следващата сутрин
- ☐ В- Мислете за утрешния график в леглото, за да се подготвите психически

ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

07.

Защо осъзнатото пътуване до работното място е полезно?

- ☐ А- Позволява ви мислено да прегледате работните задачи за деня
- ☐ Б- Помага ви да останете присъстващи и да превърнете пътуването до работното място в релаксиращо изживяване
- ☐ В- Съкращава времето за пътуване, което ви позволява да пристигнете по-бързо

08.

Коя техника може да се използва на бюрото ви, за да ви помогне да управлявате стреса в момента?

- ☐ А- Дълга сесия за медитация
- ☐ Б- Осъзнаване на дишането, фокусиране върху бавното и дълбоко дишане
- ☐ В- Бързо проверяване на социалните медии, за да си вземете умствена почивка

ОТГОВОРЫ

1-Б

2-В

3-Б

4-Б

5-Б

6-А

7-Б

8-Б

КЛЮЧОВИ ИЗВОДИ

01

Осъзнатостта набляга на пълното присъствие в настоящия момент, което позволява на хората да се откажат от минали и бъдещи тревоги, водейки до по-голяма яснота и спокойствие.

02

Осъзнатостта дава възможност на хората да реагират на емоциите с по-голяма устойчивост и умения, което води до подобро емоционално благосъстояние и междуличностни отношения.

03

Доказано е, че осъзнатостта намалява нивата на хормоните на стреса в тялото, подпомагайки релаксацията и усещането за спокойствие сред предизвикателствата на живота.

04

Редовното практикуване на осъзнатост укрепва способността за поддържане на вниманието и фокусиране върху задачите, което води до повишена продуктивност, креативност и цялостна когнитивна функция.

БИБЛИОТЕКА С РЕСУРСИ

Тук ще намерите безплатни курсове за осъзнатост и експертни разговори, които изследват как осъзнатостта подобрява благосъстоянието, устойчивостта и емоционалното здраве, предлагайки практически стратегии за по-здрав ум.



БЕЗПЛАТНИ КУРСОВЕ ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Тези курсове за осъзнатост са напълно безплатни и са достъпни чрез Udemy. Използвайте връзките по-долу, за да получите достъп до тях.

[ДОСТЪП ДО UDEMY](#)

[ДОСТЪП ДО UDEMY](#)



КАК ОСЪЗНАТОСТТА ПРОМЕНЯ ЕМОЦИОНАЛНИЯ ЖИВОТ

„Защо някои хора са по-уязвими към стреса, а други по-издръжливи?“ В тази проникателна беседа, Ричард Дейвидсън обсъжда как осъзнатостта може да подобри благосъстоянието и очертава стратегии за стимулиране на четири компонента на здравия ум.

[ГЛЕДАЙТЕ В YOUTUBE](#)



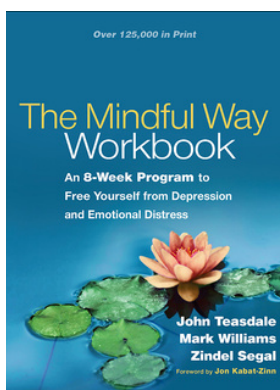
ПРАКТИКИ ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Henna Inam е опитен изпълнителен директор и член на борда с над 20 години опит като президент, главен маркетинг директор и други ръководни роли в компании от Fortune 500, включително Novartis и Procter & Gamble. Нейният курс за осъзнатост е оценен с 4,7 звезди и има повече от 580 000 обучаеми.

[ПРЕГЛЕД В LINKEDIN](#)

БИБЛИОТЕКА С РЕСУРСИ

Тук ще намерите безплатни курсове за осъзнатост и експертни разговори, които изследват как осъзнатостта подобрява благосъстоянието, устойчивостта и емоционалното здраве, предлагайки практически стратегии за по-здрав ум.



РАБОТНА ТЕТРАДКА THE MINDFUL WAY

Тази работна тетрадка предлага практически упражнения и водени медитации, базирани на когнитивна терапия, като предоставя подход стъпка по стъпка за управление на депресия и емоционален дистрес.

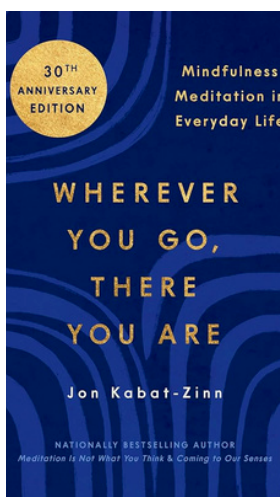
[КУПЕТЕ ОТ AMAZON](#)



ПРИЛОЖЕНИЕ HEADSPACE

Headspace е популярно приложение за медитация, което предлага водени упражнения за осъзнатост, сън и техники за облекчаване на стреса. С удобен за потребителя интерфейс и разнообразие от тематични сесии за медитация, Headspace е достъпен както за начинаещи, така и за опитни практикуващи.

[ПОСЕТЕТЕ УЕБСАЙТА](#)



КЪДЕТО И ДА ОТИДЕШ, ТАМ СИ

В тази класическа книга, Джон Кабат-Зин, основателят на програмата за осъзнато намаляване на стреса, изследва практиката на осъзнаването в ежедневието. Чрез лични анекдоти и практически прозрения Кабат-Зин предлага насоки за интегриране на осъзнатост в различни аспекти на ежедневието.

[КУПЕТЕ ОТ AMAZON](#)

БИБЛИОГРАФИЯ

Baer, R. A. (Ed.). (2015). Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications (2nd ed.). Elsevier.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>

Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593-600. Retrieved from <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0495>

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516. Retrieved from <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>

Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *American Psychologist*, 70(7), 581-592. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/a0039512>

Epel, E., Daubenmier, J., Moskowitz, J. T., Folkman, S., & Blackburn, E. (2009). Can meditation slow rate of cellular aging? Cognitive stress, mindfulness, and telomeres. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172(1), 34-53. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04414.x>

Gelles, D. (2015). Mindful work: How meditation is changing business from the inside out. Houghton Mifflin Harcourt.

Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., ... & Lazar, S. W. (2016). Contemplating mindfulness at work: An integrative review. *Journal of Management*, 42(1), 114-142. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/0149206315617003>

Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. Hyperion.

БИБЛИОГРАФИЯ

Kabat-Zinn, J. (2013). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness (2nd ed.). Bantam Books.

Langer, E. J. (1989). Mindfulness. Da Capo Press.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>

Siegel, D. J. (2010). The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration. W.W. Norton & Company.

Williams, J. M. G., & Penman, D. (2011). Mindfulness: An eight-week plan for finding peace in a frantic world. Rodale Books.