

Т Е М А

03

МЕДИТАЦИЯ ЗА ОБЛЕКЧАВАНЕ НА СТРЕСА

В тази тема ще научите как медитацията може да намали стреса, да подобри фокуса и да подобри благосъстоянието с практически техники като осъзнатост и дихателни упражнения, които да ви помогнат да изградите устойчивост и да намерите баланс в професионалния живот.



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 техниките за медитация

Да придобиете знания за различни техники за медитация като осъзнатост и медитация за сканиране на тялото, включително техните принципи и практики.

02

Разпознаване на ползите от медитацията

Да идентифицирате психологическите, емоционалните и физическите ползи от медитацията, включително намаляване на стреса, подобрен фокус и подобро благосъстояние.

03

Развиване на умения за медитация

Да придобиете практически умения за медитация, включително как да установите редовна практика, да управлявате разсейването и да култивирате внимание в ежедневието.

04

Изграждане на емоционална устойчивост

Да разработите техники за емоционално регулиране и устойчивост на работното място чрез медитативни практики.

УЧЕБНИ ЦЕЛИ

ТАЗИ ТЕМА Е РАЗРАБОТЕНА ОКОЛО СЛЕДНИТЕ
ОСНОВНИ УЧЕБНИ ЦЕЛИ:

05

Прилагане на медитация в професионалния живот

Да разгледате начини за интегриране на медитацията в различни аспекти на ежедневиия живот, като управление на стреса, подобряване на взаимоотношенията и насърчаване на грижата за себе си.

06

Оценяване на личния напредък

Да разработите стратегии за самоанализ и оценка на практиката на медитация, включително идентифициране на предизвикателствата, измерване на напредъка и коригиране на техниките, ако е необходимо за оптимални резултати.

КОМПЕТЕНЦИИ

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

- 01 **Емпатия:** Умение да разбирате и споделяте чувствата на другия.
- 02 **Устойчивост:** Способност за издържане или бързо възстановяване от трудности, издръжливост.
- 03 **Междоличностни умения:** Проява на приемливи стандарти на професионално поведение. Слушате внимателно. Развивате и поддържате положителни работни отношения с всички участници.
- 04 **Саморегулация:** Умение да разбирате и управлявате поведението си и реакциите си спрямо чувствата и нещата, случващи се около вас.
- 05 **Самовъзприятие:** Наблюдавате и интерпретирате собственото си поведение, мисли и чувства и използвате тези наблюдения и тълкувания, за да се самоопределите.
- 06 **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.

ВЪВЕДЕНИЕ В МЕДИТАЦИЯТА

В нашия често забързан свят, намирането на моменти на тишина и спокойствие рядък лукс. И все пак, сред хаоса на ежедневието, медитацията може да бъде мощна практика за култивиране на вътрешен мир, яснота и присъствие. В тази тема, ще се задълбочим в медитацията и нейния произход, ползи и практически техники, предлагайки прозрения и насоки, които да ви помогнат да се впуснете в трансформиращо пътешествие на себеоткриване и благополучие.

Разбиране на медитацията: кратък преглед

Корените на медитацията са в древните традиции. Това е практика за трениране на ума за постигане на състояние на дълбока релаксация и повишено осъзнаване. Техниките за медитация се различават в различните култури и духовни традиции, но всички те споделят обща цел: да успокоят ума и да се свържат с по-дълбоко усещане за себе си и реалността.

И така, какво е медитация? Медитацията е умствена практика. Става въпрос за фокусиране на вашето внимание и развиване на осъзнатост за настоящия момент.

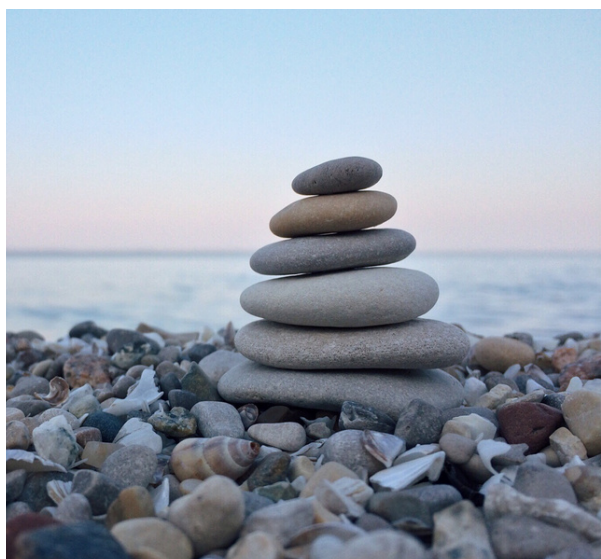
Това може да означава да се концентрирате върху дъха си, да повтаряте успокояваща фраза или просто да забелязвате мислите си, докато идват и си отиват. Целта не е да изпразните ума си, а да създадете усещане за спокойствие и яснота, като се отдръпнете от хаоса на ежедневието.

В работен контекст медитацията ви помага да се възстановите по време на забързан ден, да се справяте с предизвикателни ситуации с по-голяма лекота и да вземате по-добри решения под напрежение. Това е като умствено презареждане – само няколко минути могат да подобрят фокуса и енергията ви.



Ползи от медитацията

Въпреки че често се пренебрегват, ползите от медитацията оказват влияние върху различни аспекти на психическото, емоционалното и физическото благосъстояние. Научни изследвания подробно са документирали ползите от медитацията за управление на стреса - проучване, публикувано в JAMA Internal Medicine, установява, че практикуването на осъзната медитация може да помогне за облекчаване на психологическия стрес, включително тревожност, депресия и болка. Освен това, изследванията показват, че медитацията може да доведе до структурни промени в областите на мозъка, свързани с вниманието и емоционалната регулация. Медитацията подпомага релаксацията, подобрява фокуса и дава по-силно усещане за благополучие.



Изследванията показват също, че редовната медитация може да доведе до:

1. **Намаляване на стреса:**

Медитацията подпомага релаксацията и активира естествената реакция на покой на тялото, което води до понижени нива на хормоните на стреса.

2. **Подобрен фокус и концентрация:**

Медитацията подобрява когнитивната функция и контрола на вниманието, което води до подобрена производителност и изпълнение на задачите.

3. **Емоционална регулация:**

Медитацията помага за осъзнаването на мислите и емоциите, позволявайки на хората да реагират на тях с по-голяма яснота и хладнокръвие. Това води до повишена емоционална устойчивост и намаляване на реакцията към предизвикателни ситуации.

4. **Подобрено благосъстояние:**

Редовната медитация насърчава усещането за вътрешен мир и свързаност, удоволствие и цялостното удовлетворение от живота и по този начин помага за по-дълбоко чувство за благополучие.

The background of the entire image is a photograph of a pond. In the center, there is a blooming pink lotus flower. To the left, a large, round, green lotus leaf is partially visible. To the right, there is a dark, seed pod-like structure. The water in the pond is a deep blue-purple color. Overlaid on this background is a semi-transparent purple rectangle that contains the text and a quote symbol.

“

Медитацията може да ни помогне да приемем своите тревоги, страх и гняв – а това само по себе си е лечебно.

Оставяме собствената си естествена способност за изцеление да свърши останалото.

Thich Nhat Hanh

МЕДИТАЦИЯ И РАБОТНО ЕЖЕДНЕВИЕ

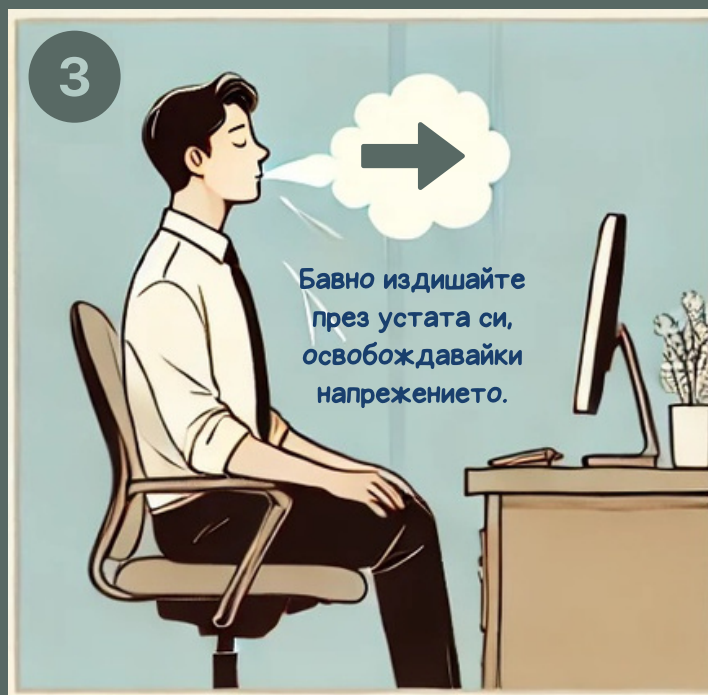
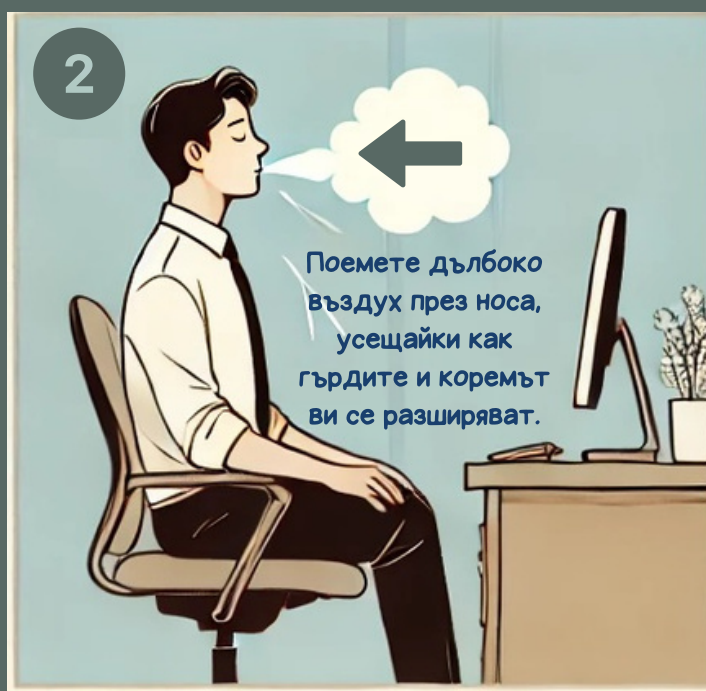
Може би се чудите защо медитацията има значение на работното място? И това е добър въпрос. Едно от основните предимства на медитацията, което трябва да знаете, е нейната достъпност и гъвкавост, което я прави подходяща за хора с всякакъв начин на живот, независимо къде се намират в даден момент.

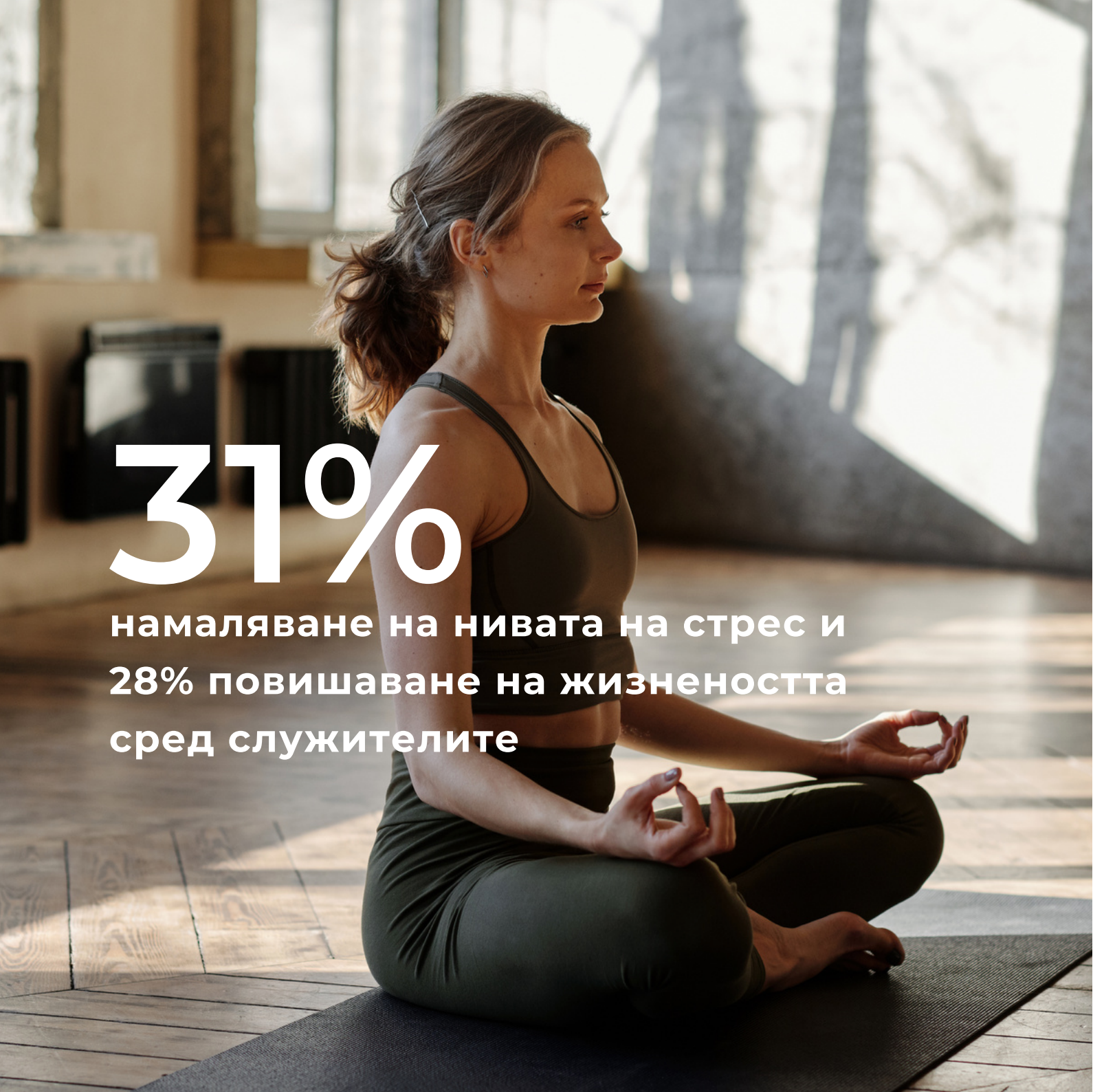
Работното място често може да се окаже претоварващо. Медитацията може да бъде изключително ефективна за справяне със стреса и за поддържане на ясен и съсредоточен ум. Когато предвидите кратки почивки за медитация в програмата си, си давате възможност да се пренастроите, дори и в натоварените дни и сред ежедневните проблеми в работата и личния живот. Но за да видите наистина ползите, добре е да направите медитацията редовна част от работния си ден. Не се притеснявайте – това не означава, че трябва да прекарвате часове в медитация! Само няколко минути в ключови моменти през деня могат да ви помогнат да останете спокойни, енергични и продуктивни. Практикувайте

медитация, за да станете по-концентрирани и издръжливи, дори в ситуации на високо напрежение. Но преди да се потопим по-дълбоко в техниките, нека опитаме проста едноминутна медитация.



1-МИНУТНА МЕДИТАЦИЯ



A woman with brown hair tied back is sitting in a meditative lotus position on a dark yoga mat. She is wearing a dark green tank top and leggings. Her hands are resting on her knees in a mudra. The background is a bright, airy studio with large windows and wooden floors. The text is overlaid on the left side of the image.

31%

**намаляване на нивата на стрес и
28% повишаване на жизнеността
сред служителите**

Трансформиращата сила на медитацията на работното място

Проучване на Cleveland Clinic, публикувано в Journal of Occupational and Environmental Medicine, включва едногодишно проучване на случаен принцип в натоварен корпоративен кол център. Изследователите въвеждат онлайн програма за управление на стреса, която включва техники за осъзнатост като медитация. Служителите, участвали в програмата, съобщават за значително намаляване на стреса от 31%, 28% повишаване на жизнеността, подобрен сън и загуба на тегло. Положителните промени се задържат година след програмата, което показва, че служителите са научили нови, постоянни умения за справяне.

Медитацията се е доказала като ценен инструмент за повишаване на продуктивността и благосъстоянието на съвременното работно място. В този раздел ще разгледаме някои прости, но същевременно ефективни съвети и трикове, които да ви помогнат да включите кратките почивки за медитация в работния си ден. Това ще ви донесе множество ползи.

Редовната медитация може да намали стреса, да подобри фокуса, да засили креативността и да подобри емоционалната интелигентност. Позволява ви да презаредите умствената си енергия, да подходите към предизвикателствата и да усетите повече спокойствие и баланс. В крайна сметка медитацията може да доведе до повишено удовлетворение от работата, подобряване на взаимоотношенията с колегите и по-високо общо качество на живот.

Ако се притеснявате, че медитацията ще бъде много времеемка практика или че ще трябва да се обличате или да стоите в поза на тибетски монах в средата на офиса си, недейте. Не е нужно да е толкова сложно. Нека да разгледаме как можете да вместите медитацията в ежедневието си професионален живот.



ТЕХНИКИ ЗА МЕДИТАЦИЯ В РАБОТНОТО ЕЖЕДНЕВИЕ

Практикуването на техники за медитация на работното място може да промени как управлявате стреса и поддържате фокус. В този раздел ще разгледаме някои прости, бързи и адаптивни методи, които можете да използвате в натоварения си график. Това ще ви позволи да нулирате ума и тялото си, без да се отдалечавате от бюрото си.



Медитация за сканиране на тялото и освобождаване на физическо напрежение

Медитацията за сканиране на тялото е техника за релаксация, която ви помага да осъзнаете физическите усещания и напрежението в тялото си. Идеята е систематично да се фокусирате върху различни области на тялото си, за да освободите натрупаното напрежение и да се почувствате по-спокойни. Тази практика е особено полезна за справяне със стягане, свързано със стреса, като стиснати челюсти, схванати рамене или болка в долната част на гърба, които са често срещани в работната среда.

Ето как можете да опитате да практикувате медитация за сканиране на тялото:

- 1.** Седнете удобно на тихо място. Поемете дълбоко въздух през носа, усещайки гърдите и корема си да се разширяват, след това издишайте бавно през устата, за да се установите в момента.
- 2.** Започнете, като се фокусирате върху горната част на главата. Докато наблюдавате каквито и да

е усещания или напрежение, дишайте дълбоко, като си представяте как дъхът ви се влива в тази област и омекотява всяко стягане.

3. Постепенно преместете вниманието си към челото, очите, бузите и челюстта. С всяко издишване отпуснете напрежението, което държите в тези области.

4. Преместете фокуса си надолу по врата и раменете. Докато вдишвате, визуализирайте как свежата енергия навлиза в тези области, а докато издишвате, си представете как напрежението се стопява.

5. Продължете да сканирате надолу по гърдите, ръцете, корема, бедрата, краката и стъпалата. Свържете бавните си, дълбоки вдишвания с процеса на наблюдение и отпускане на всяка част от тялото ви.

6. Прекарайте допълнително време в зоните, където забелязвате значително напрежение, като използвате дъха си, за да „масажирате“ тези места – вдишвайки релаксация и издишвайки стрес.

7. След като сте сканирали цялото си тяло, поемете няколко дълбоки вдишвания, усещайки

спокойствието и релаксацията, които сте си създали. Завършете сканирането, като дишате естествено и забележете как се чувства тялото ви като цяло.



Медитация на любяща доброта за повишаване на емоционалната устойчивост

Медитацията на любяща доброта или медитацията „метта“ е предназначена да подхранва състрадание и позитивност към себе си и другите. Дълбокото и съзнателно дишане по време на тази практика засилва успокояващите ефекти и ви помага да останете фокусирани върху положителните чувства, които култивирате. Тази медитация е особено ефективна за намаляване на разочарованието и насърчаване на емоционалната устойчивост в предизвикателна работна среда.

Ето как можете да опитате да практикувате медитация на любяща доброта:

1. Седнете в удобна позиция, затворете очи и поемете дълбоко въздух през носа, усещайки как гърдите ви се разширяват. Издишайте бавно и напълно през устата си, освобождавайки напрежението и се подгответе за практиката.

2. Започнете с насочване на добри мисли към себе си. Повтаряйте тихо фрази като:

„Нека съм щастлив.“
„Нека съм здрав.“

„Нека съм в безопасност.“
„Нека живея спокойно.“

Дишайте дълбоко, докато повтаряте всяка фраза, като си представяте как топлина и доброта се разпространяват в тялото ви с всяко вдишване. Издишайте всяка негативност или самокритика.



3. Преместете фокуса си върху някого, на когото държите - приятел или член на семейството. Докато повтаряте едни и същи фрази за тях, вдишайте чувства на връзка и състрадание и издишайте всяко напрежение.

4. Разширете тези пожелания към някой неутрален, като например колега или познат. С всяко вдишване си представете как към тях текат добра воля и позитивност, а с всяко издишване се освободете от безразличието.

5. Накрая насочете пожеланията към някого, с когото имате конфликт. Това може да е предизвикателство, но докато вдишвате, фокусирайте се върху споделената човечност между вас и докато издишвате, освободете чувствата на разочарование или негодувание.

6. Завършете, като обхванете всички хора с тези положителни пожелания. Поемайте дълбоко и равномерно въздух, като си представяте как състраданието ви се излъчва навън като вълнички в езеро.

7. Накрая завършете като дишате естествено и забележете как се чувства тялото ви като цяло.

Тази комбинация от дълбоко дишане и преднамерени

положителни мисли помага за култивирането на емпатия и емоционална стабилност.



Квадратно дишане

Бокс дишането, известно още като квадратно дишане, е проста и ефективна дихателна техника, която помага за успокояване на нервната система и намаляване на стреса. Това е особено полезно за възстановяване на фокуса по време на моменти на високо напрежение в работата, като например преди срещи или презентации.

Ето как можете да опитате да практикувате квадратно дишане:

- 1.** Седнете удобно със стъпалата на земята.
- 2.** Вдишайте дълбоко през носа, като броите до 4, като се фокусирате върху разширяването на гърдите и корема.
- 3.** Задръжте дъха си, като броите до 4, като държите тялото си отпуснато.
- 4.** Издишайте бавно през устата, като броите до 4, изпускайки целия въздух.
- 5.** Задръжте дъха си отново, като преброите до 4, преди да започнете следващия цикъл.

Повторете този цикъл 4-6 пъти или за около минута.

Структурираният ритъм на квадратно дишане помага за регулиране на сърдечната честота и помага за усещането за спокойствие. Това го прави бърз и ефективен инструмент за управление на стреса на работното място.



4-7-8 дишане

Дихателната техника 4-7-8 е упражнение за релаксация, предназначена бързо да намали нивата на стрес и да донесе чувството на спокойствие. Това е особено полезно в моменти на силен натиск или тревожност на работното място. Тази техника активира вашата парасимпатикова нервна система, която помага да се противодейства на реакцията на стреса, като просто удължите издишването.

Ето как можете да практикувате дишане 4-7-8:

- 1.** Седнете или застанете в удобна позиция, като държите гърба си изправен.
- 2.** Затворете очи и поставете върха на езика си зад горните предни зъби.
- 3.** Вдишайте тихо през носа, като броите до 4.
- 4.** Задръжте дъха си, като броите до 7, като държите тялото си отпуснато.
- 5.** Издишайте бавно и напълно през устата си, като броите до 8, издавайки тих звук „свистене“.

Повторете цикъла 3-4 пъти.

Препоръчително е да практикувате тази техника по време на кратки почивки или преди стресови задачи, за да се съсредоточите и да си възвърнете емоционалния баланс.



МЕДИТАЦИЯ И РАБОТНО ЕЖЕДНЕВИЕ

Започнете с малки, управляеми сесии

Започнете само с 2–5 минути медитация, като се фокусирате върху дълбокото дишане или бързо сканиране на тялото.

Изберете постоянен час от деня, например след проверка на сутрешните си имейли, за да създадете навика по-лесно.

Използвайте моменти, когато правите естествена пауза – например непосредствено преди започване на работа, след обяд или между срещите. Кратките сесии са по-лесни за придържане и могат да окажат голямо влияние върху нивата на стрес.



Използвайте почивките разумно

Вместо да гледате в телефона си през почивката, използвайте това време за упражнение за осъзнато дишане.

Отдръпнете се от бюрото си, затворете очи и поемете няколко дълбоки вдишвания. Можете също така да излезете навън или да погледнете през прозореца, докато медитирате, за промяна на обстановката и успокояващ ефект.

Тази малка почивка може да изчисти ума ви и да повиши енергията ви.

Добавете медитация към вашата рутина преди среща

Точно преди голяма среща или задача, опитайте минута или две дихателни упражнения, за да се стабилизирате. Визуализирайте как влизате в срещата, чувствайки се спокойни и подготвени като част от вашия процес на предварителна медитация.

Например, практикувайте „квадратно дишане“, за да успокоите всички нерви:

- вдишайте за 4 секунди
- задръжте за 4 секунди
- издишайте за 4 секунди
- и задръжте отново за 4 секунди.



Създайте ритуал за преход след работа

В края на деня използвайте медитацията като начин за психическо „изключване“. Бързото сканиране на тялото или дихателните упражнения ви помагат да загърбите работния стрес и да преминете към личното си време. Този преход може да подобри баланса ви между работа и личен живот, като улесни презареждането за следващия ден.

Съчетайте го с изразяване на благодарност, мислейки за едно нещо, за което сте благодарни от деня, за да увеличите позитивността.

Задайте нежни напомнания

Понякога се нуждаем само от малко побутване. Задайте напомняне на телефона или компютъра си да отделите момент на осъзнаване през деня.

Използвайте визуални знаци, като успокояващ тапет на работния плот или бележка, за да ви напомнят да правите кратки почивки за медитация.



Примерни моменти за медитация за типичен работен ден

Противно на погрешното схващане, че медитацията намалява продуктивността, изследванията показват, че тя действително може да подобри когнитивната функция, фокуса и вземането на решения - всички те са от съществено значение за върхови резултати на работното място. Ето прост график, който можете да опитате:

- Сутрин (преди работа): Отделете 2 минути за осъзнато дишане. Това ще зададе спокоен тон на деня ви.
- Сутрешна почивка: Практикувайте кратко сканиране на тялото или дълбоко дишане, за да презаредите фокуса си.
- Преди обяд: Опитайте 5-минутна практика за осъзнатост, като наблюдавате дъха си или слушате кратка водена медитация.
- След обяд: Направете бързо дихателно упражнение, като дишане 4-7-8, за да избегнете следобедния спад.
- Преди среща: Отделете минута за „квадратно дишане“, за да успокоите стреса преди срещата.
- Край на деня: Опитайте кратка медитация, за да освободите работното напрежение, което ще ви помогне психически да приключите деня.

Медитацията, както всяко друго умение, става по-лесна и по-ефективна с редовна практика, така че се опитайте да бъдете последователни. Поставете си малки цели – може би една седмица ежедневни сесии, след което надграждайте от там. Не забравяйте, че медитацията не трябва да бъде голям ангажимент. Само няколко момента през деня могат да ви помогнат да се почувствате по-балансиран и по-малко стресиран.

ЗНАЕХТЕ ЛИ, ЧЕ?

SL
DO

OW

10 МИНУТИ СА ДОСТАТЪЧНИ

Доказано е, че само 10 минути ежедневна медитация значително намаляват симптомите на тревожност, стрес и депресия, като същевременно подпомагат общото психическо благосъстояние и устойчивост.

МЕДИТИРАЙ!

ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ



Прогресивна мускулна релаксация

Скоро ще разберете, че има много техники за медитация, които можете да опитате. Ето една, която помага за освобождаване на физическото напрежение и подпомага чувството за релаксация и осъзнатост.

1. Намерете тихо пространство, например седнете удобно на бюрото си или в тиха стая.
2. Затворете очи и поемете няколко дълбоки вдишвания.
3. Фокусирайте се върху мускулните групи. Започвайки с краката си, стегнете мускулите възможно най-силно за 5 секунди.
4. Освободете ги и се отпуснете. Бавно освободете напрежението и усетете усещането за релаксация.
5. Движете се нагоре през тялото си, стягайки и отпусчайки всяка мускулна група (прасци, бедра, корем, гърди, ръце и лице).
6. По време на процеса продължавайте да дишате бавно и дълбоко.

УПРАЖНЕНИЕ ЗА САМОУСЪВЪРШЕНСТВАНЕ

Медитация - визуализация

Визуализационната медитация е мощна техника, която съчетава практиката на осъзнатост с творческата сила на въображението. Идеята е, че чрез визуализиране на тихо и спокойно място можете да пренесете ума си далеч от стреса и натиска на ежедневието. Визуализацията може да ви помогне да избягате от непосредствените стресови фактори на работното място и ви позволява да ангажирате сетивата си в създаването на ярък умствен образ, който може да помогне за успокояване на ума, намаляване на тревожността и насърчаване на чувството за вътрешен мир.



ОТКЪДЕ ДА ЗАПОЧНЕТЕ:

- Настанете се удобно на тихо място, където няма да ви безпокоят.
- Затворете очи и поемете няколко дълбоки вдишвания.
- Представете си спокойно място, като плаж, гора или планински връх. Използвайте всичките си сетива, за да създадете ярък образ в ума си.
- Съсредоточете се върху детайлите на това място - това, което виждате, чувате, помиришвате и чувствате. Прекарайте няколко минути, потапяйки се в тази визуализация.
- Продължете да дишате дълбоко и позволете на успокояващите усещания от вашата визуализация да намалят стреса и да доведат до релаксация.
- Когато сте готови, бавно върнете вниманието си към настоящия момент.

ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

01.

Каква е основната цел на медитацията?

- ☐ А- Да изпразните ума си
- ☐ Б- Да култивирате внимателност и вътрешно осъзнаване
- ☐ В- Да седите тихо дълги часове

02.

Кое от следните е ползата от редовната практика на медитация?

- ☐ А- Повишени нива на стрес
- ☐ Б- Намален фокус
- ☐ В- Подобрена емоционална регулация

03.

Коя е ключовата техника в медитацията за сканиране на тялото?

- ☐ А- Визуализиране на вашите цели
- ☐ Б- Систематично фокусиране върху различни части на тялото ви
- ☐ В- Повтарящи се утвърждения

04.

При квадратното дишане колко дълго задържате дъха си след вдишване?

- ☐ А- Броите до 2
- ☐ Б- Броите до 4
- ☐ В- Броите до 8

ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

05.

Коя дихателна техника е специално предназначена да противодейства на реакцията на стреса чрез удължаване на издишването?

☐ А- 4-7-8 дишане

☐ Б- Квадратно дишане

☐ В- Учестено дишане

07.

Каква е препоръчителната дневна продължителност за начинаещи, за да започнат да практикуват медитация?

☐ А- 10 минути

☐ Б- 30 минути

☐ В- 1 час

06.

Коя фраза се използва често в медитация за любяща доброта?

☐ А- „Нека съм щастлив.“

☐ Б- "Ще постигна успех."

☐ В- „Трябва да работя повече.“

08.

Коя част от тялото обикновено се фокусира първо по време на медитация за сканиране на тялото?

☐ А- Рамене

☐ Б- Горната част на главата

☐ В- Крака

ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

09.

Какво прави медитацията подходяща за работното място?

- ☐ А- Изисква дълги сесии
- ☐ Б- Гъвкава е и може да се практикува в кратки почивки
- ☐ В- Ефективна е само в тиха среда

10.

Какво е въздействието на медитацията за осъзнатост върху мозъчната функция?

- ☐ А- Намалява когнитивните способности
- ☐ Б- Подобрява вниманието и емоционалната регулация
- ☐ В- Намалява функцията на паметта

ОТГОВОРЫ

1-Б

2-В

3-Б

4-Б

5-А

6-А

7-А

8-Б

9-Б

10-Б

КЛЮЧОВИ ИЗВОДИ

01

Редовната практика носи най-много ползи. Дори кратките ежедневни сесии могат да подобрят значително вашето психическо благосъстояние с течение на времето.

02

Приемете, че умът ви ще блуждае по време на медитация. Вместо да се разочаровате, внимателно върнете фокуса си към настоящия момент без самокритика.

03

Медитацията не изисква дълги сесии – само няколко минути последователна ежедневна практика може да доведе до значителни резултати.

04

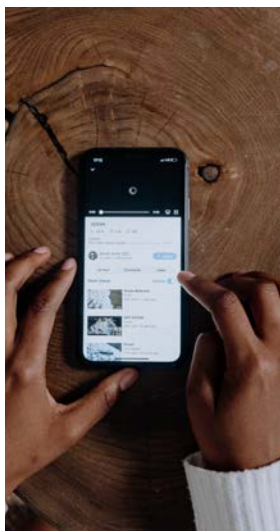
Има различни техники за медитация. Експериментирайте с различни методи, като осъзнаване на дишането, любяща доброта или водена медитация, за да откриете кое е най-подходящото за вас.

05

Ако не сте сигурни откъде да започнете или срещнете предизвикателства в практиката си, не се колебайте да потърсите насоки от опитни медитатори, приложения за медитация или програми за осъзнатост.

БИБЛИОТЕКА С РЕСУРСИ

Разгледайте тези безплатни приложения за медитация и YouTube ресурси, за да получите достъп до водени практики, инструменти за релаксация и техники за осъзнатост, които се вписват безпроблемно в ежедневието ви.



ПРИЛОЖЕНИЯ ЗА МЕДИТАЦИЯ

Приложенията са удобен начин за достъп до водени медитации и инструменти за осъзнатост в движение. Тези безплатни приложения предлагат разнообразие от медитации, съобразени с различни нужди, което улеснява интегрирането на осъзнатост в ежедневието ви.

ТАЙМЕР

УСМИХНАТ УМ

MYLIFE МЕДИТАЦИЯ

ЗДРАВИ УМОВЕ

ДЪБОВА МЕДИТАЦИЯ



MEDITATION OASIS

Meditation Oasis предлага безплатни водени медитации и практики за релаксация, предназначени да ви помогнат да постигнете баланс, емоционално благополучие и осъзнатост в ежедневието.

ПОСЕТЕТЕ УЕБСАЙТА



РЕСУРСИ ЗА МЕДИТАЦИЯ В YOUTUBE

Каналите в YouTube предлагат широка гама от безплатно съдържание за медитация, от ръководени практики до релаксираща музика и техники за внимание. Ето някои, които можете да опитате.

THE HONEST GUYS

TARA BRACH

HEADSPACE

JASON STEPHENSON - SLEEP MEDITATION MUSIC

БИБЛИОГРАФИЯ

Cleveland Clinic. (2016). Meditation at work reduces stress, boosts morale. Journal of Occupational and Environmental Medicine. Retrieved from <https://newsroom.clevelandclinic.org/2016/03/09/cleveland-clinic-study-finds-meditation-work-reduces-stress-boosts-morale?form=MGOAV3>

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. JAMA Internal Medicine, 174(3), 357–368. Retrieved from <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1809754?form=MGOAV3>

Hanh, T. N. (2014). How to relax. Berkeley, CA: Parallax Press.
Davidson, R. J., & Goleman, D. (2017). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience, 18(4), 213–225. doi:10.1038/nrn.2017.26

Headspace. (2024). Meditation for stress management at work. Headspace Blog. Retrieved from <https://www.headspace.com/meditation/stress>

Jon Kabat-Zinn. (2013). Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment—and your life. Boulder, CO: Sounds True.

Kabat-Zinn, J. (2005). Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness. New York, NY: Hyperion.

Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2017). The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions (2nd ed.). Washington, DC: American Psychological Association. doi:10.1037/0000022-000

Chiesa, A., & Serretti, A. (2010). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 16(5), 593–600. doi:10.1089/acm.2009.0546

Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. General Hospital Psychiatry, 17(3), 192–200. doi:10.1016/0163-8343(95)00025-M