

T E M A

03

MEDITACIJA ZA OSLOBAĐANJE OD STRESA

U ovoj ćete temi naučiti kako meditacija može smanjiti stres, poboljšati fokus i poboljšati dobrobit, uz praktične tehnike kao što su svjesnost, vježbe disanja i meditacija pune ljubavi koje će vam pomoći da izgradite otpornost i pronađete ravnotežu u svakodnevnom poslovnom životu.



Sadržaj ovdje je samo u informativne i obrazovne svrhe i nije namijenjen kao medicinski savjet, dijagnoza ili liječenje. Uvijek se posavjetujte s kvalificiranim zdravstvenim djelatnikom za sve medicinske nedoumice ili odluke.

CILJEVI UČENJA

OVA JE TEMA OSMIŠLJENA OKO SLJEDEĆIH
GLAVNIH CILJEVA UČENJA:

01

Razumijevanje tehnika meditacije

Steknite znanje o različitim tehnikama meditacije kao što su svjesnost, ljubazna ljubaznost i meditacija skeniranja tijela, uključujući njihova načela i prakse.

02

Prepoznavanje dobrobiti meditacije

Identificirajte psihološke, emocionalne i fizičke dobrobiti meditacije, uključujući smanjenje stresa, poboljšani fokus i poboljšano blagostanje.

03

Razvijanje vještina meditacije

Steći praktične vještine u meditaciji, uključujući kako uspostaviti redovitu praksu, upravljati smetnjama i njegovati svjesnost u svakodnevnom životu.

04

Izgradnja emocionalne otpornosti

Razvijte tehnike za emocionalnu regulaciju i otpornost na radnom mjestu kroz prakse meditacije.

05

Primjena meditacije u svakodnevnom radnom životu

Istražite načine kako integrirati meditaciju u različite aspekte svakodnevnog života, kao što je upravljanje stresom, poboljšanje odnosa i promicanje brige o sebi.

06

Procjena osobnog napretka

Razvijte strategije za samorefleksiju i procjenu prakse meditacije, uključujući prepoznavanje izazova, mjerenje napretka i prilagođavanje tehnika prema potrebi za optimalne rezultate.

KOMPETENCIJE

OVAJ SADRŽAJ OBUKE OSMIŠLJEN JE KAKO BI VAM POMOGAO U STJECANJU SLJEDEĆIH KOMPETENCIJA:

- 01 **Empatija:** Sposobnost razumijevanja i dijeljenja osjećaja drugoga.
- 02 **Otpornost:** Sposobnost izdržavanja ili brzog oporavka od poteškoća, žilavost.
- 03 **Interpersonalne vještine:** Pokazuje prihvatljive standarde profesionalnog ponašanja. Pažljivo sluša. Razvija i održava pozitivne radne odnose sa svim sastavnicama.
- 04 **Samoregulacija:** Sposobnost razumijevanja i upravljanja svojim ponašanjem i reakcijama na osjećaje i stvari koje se događaju oko vas.
- 05 **Samopercepcija:** Promatranje i tumačenje vlastitog ponašanja, misli i osjećaja te korištenje tih opažanja i tumačenja za definiranje sebe.
- 06 **Širok raspon interesa:** Pokažite širok raspon osobnih i profesionalnih interesa. Pokažite interes i motivaciju za mnoge različite aspekte osobnog i profesionalnog života te kulturnih, društvenih, znanstvenih, umjetničkih, tehničkih znanja itd.

UVOD U MEDITACIJU: NJEGOVANJE UNUTARNJEG MIRA I PRISUTNOSTI

U našem često užurbanom svijetu, pronaći trenutke tišine i spokoja može se činiti kao rijedak luksuz. Ipak, usred kaosa svakodnevnog života, meditacija može biti moćna praksa za njegovanje unutarnjeg mira, jasnoće i prisutnosti. U ovom istraživanju meditacije, zadubit ćemo se u njezino podrijetlo, dobrobiti i praktične tehnike, nudeći uvide i smjernice koje će vam pomoći da krenete na transformativno putovanje samootkrivanja i blagostanja.

Razumijevanje meditacije: kratak pregled

Meditacija, ukorijenjena u drevnim kontemplativnim tradicijama, praksa je vježbanja uma da se postigne stanje duboke opuštenosti i povećane svijesti. Iako se tehnike meditacije razlikuju među kulturama i duhovnim tradicijama, sve imaju zajednički cilj: utišati nemirno brbljanje uma i povezati se s dubljim osjećajem sebe i stvarnosti.

Dakle, što je meditacija? Meditacija je mentalna praksa. Radi se o fokusiranju vaše pažnje i razvoju

svijest o sadašnjem trenutku. To može značiti da se koncentrirate na dah, ponavljate umirujuću frazu ili jednostavno primjećujete svoje misli kako dolaze i odlaze. Cilj nije isprazniti svoj um, već **stvoriti osjećaj smirenosti** i jasnoće odmicanjem od kaosa svakodnevnog života.

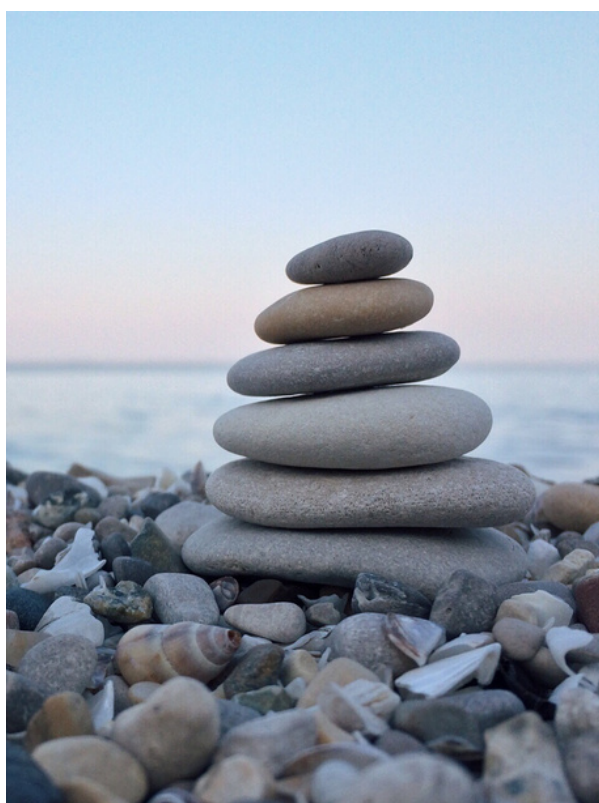
U kontekstu povezanom s poslom, meditacija vam pomaže da se vratite u početno stanje tijekom užurbanog dana, s većom lakoćom rješavate izazovne situacije i donosite bolje odluke pod pritiskom. To je poput mentalnog punjenja - samo nekoliko minuta može osvježiti vaš fokus i energiju.



Dobrobiti meditacije

Iako se često zanemaruje, dobrobiti meditacije protežu se daleko izvan jastuka, utječući na različite aspekte mentalnog, emocionalnog i fizičkog blagostanja. Znanstveno istraživanje opsežno je dokumentiralo dobrobiti meditacije za upravljanje stresom.

[Studija objavljena u JAMA Internal Medicine](#) otkrila je da prakticiranje meditacije svjesnosti može pomoći u ublažavanju psihološkog stresa, uključujući tjeskobu, depresiju i bol. Osim toga, studije oslikavanja mozga pokazale su da meditacija može dovesti do strukturnih promjena u područjima mozga koja su povezana s pozornošću i emocionalnom regulacijom. Meditacija potiče opuštanje, poboljšava fokus i potiče bolji osjećaj blagostanja.



Istraživanje je također pokazalo da redovito prakticiranje meditacije može dovesti do:

1. **Smanjenje stresa:** Meditacija potiče opuštanje i aktivira prirodni odgovor tijela na opuštanje, što dovodi do smanjene razine hormona stresa i ublažavanja simptoma povezanih sa stresom.

2. **Poboljšani fokus i koncentracija:** meditacija poboljšava kognitivnu funkciju i kontrolu pažnje, trenirajući um da ostane prisutan i usredotočen, što dovodi do poboljšane produktivnosti i izvedbe u zadacima.

3. **Emocionalna regulacija:** Meditacija njeguje svijest o mislima i emocijama, dopuštajući pojedincima da na njih odgovore s većom jasnoćom i smirenošću. To dovodi do poboljšane emocionalne otpornosti i smanjenja reaktivnosti na izazovne situacije.

4. **Poboljšano blagostanje:** Redovita meditacija potiče osjećaj unutarnjeg mira i povezanosti, pojačane osjećaje sreće, zadovoljstva i sveukupnog zadovoljstva životom te tako potiče dublji osjećaj blagostanja i ispunjenja.

Dok krećete na svoje putovanje meditacijom, ne zaboravite biti strpljivi i suosjećajni sa sobom dok istražujete različite tehnike i pronalazite ono što vam odgovara.

“

Meditacija nam može pomoći da prigrlimo svoje brige, strah, ljutnju; a to je jako lijekovito. Dopuštamo vlastitoj prirodnoj sposobnosti iscjeljivanja da odradi posao.

Thich Nhat Hanh

MEDITACIJA I SVAKODNEVNI RADNI ŽIVOT

Možda se pitate zašto je meditacija važna na poslu? I to je dobro pitanje. Jedna od ključnih prednosti meditacije koju morate razumjeti je njezina pristupačnost i fleksibilnost, što je čini prikladnom za pojedince svih pozadina i stilova života, bez obzira na to gdje se u datom trenutku nalaze.

Radno mjesto se često može činiti neodoljivim. Meditacija može biti nevjerojatno učinkovita za upravljanje stresom i održavanje čistog, usredotočenog uma. Kada u svoju rutinu ugradite kratke prekide meditacije, dajete si priliku da se vratite u početno stanje, čak i u danima punom posla i usred svakodnevnih problema između posla i života, posebno onih malih. Ali da biste doista vidjeli dobrobiti, pomaže da meditacija postane redoviti dio vašeg radnog dana. Ne brinite - to ne znači da morate provoditi sate meditirajući! **Samo nekoliko minuta u ključnim trenucima** tijekom dana može vam pomoći da ostanete mirni, puni energije i produktivni. Vježbajte meditaciju kako biste ostali usredotočeniji i otporniji, čak i u situacijama visokog pritiska. Ali prije nego što dublje zaronimo u tehnike, pokušajmo s jednostavnom jednominutnom meditacijom.



1 MINUTA MEDITACIJA



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 shows a bright, airy studio with large windows and wooden floors. The text '31%' is overlaid on the left side of the image.

31%

**smanjenje razine stresa i povećanje
vitalnosti zaposlenika za 28%.**

Transformativna moć meditacije na radnom mjestu

Studija klinike Cleveland, objavljena u časopisu Journal of Occupational and Environmental Medicine, uključivala je jednogodišnju, randomiziranu studiju u prometnom korporativnom pozivnom centru. Studija je predstavila online program upravljanja stresom koji je uključivao tehnike temeljene na svjesnosti, poput meditacije. Zaposlenici koji su sudjelovali u programu prijavili su značajno smanjenje stresa od 31%%, povećanje vitalnosti od 28%, bolji san i gubitak težine. Pozitivne promjene bile su vidljive i godinu dana nakon programa, što pokazuje da su zaposlenici naučili nove, trajne vještine suočavanja.

Vrijedno je još jednom reći da se meditacija, koja se nekada smatrala praksom za duhovne tragaoce, danas pokazala kao vrijedan alat za povećanje produktivnosti i dobrobiti na modernom radnom mjestu. U ovom odjeljku pogledat ćemo neke jednostavne, ali učinkovite savjete i trikove koji će vam pomoći da u svoj radni dan uključite kratke stanke za meditaciju kako biste iskusili mnoštvo dobrobiti.

Redovita meditacija može smanjiti stres, poboljšati fokus, potaknuti kreativnost i poboljšati emocionalnu inteligenciju. Omogućuje vam da napunite svoju mentalnu energiju, pristupite izazovima bistrog uma i potaknete veći osjećaj smirenosti i ravnoteže. U konačnici, meditacija može dovesti do povećanog zadovoljstva poslom, poboljšanih odnosa s kolegama i veće ukupne kvalitete života.

Ako ste zabrinuti da će meditacija biti dugotrajna praksa ili da ćete se morati obući ili zamrznuti poput tibetanskog redovnika usred svog ureda, nemojte. Ne mora biti ovako komplicirano. Pogledajmo kako možete uklopiti meditaciju u svoj svakodnevni radni život bez previše znojenja.



TEHNIKE MEDITACIJE ZA SVAKODNEVNI RADNI ŽIVOT

Vježbanje tehnika meditacije na radnom mjestu može promijeniti pravila igre za upravljanje stresom i održavanje fokusa. U ovom odjeljku pogledat ćemo neke jednostavne, brze i prilagodljive metode koje možete koristiti u svom pretrpanom rasporedu, omogućujući vam da resetujete svoj um i tijelo bez odmicanja od stola.

Body Scan meditacija za oslobađanje od fizičke napetosti

Meditacija skeniranja tijela je tehnika opuštanja koja vam pomaže da postanete svjesni fizičkih osjeta i napetosti u svom tijelu. Ideja je da se sustavno usredotočite na različita područja svog tijela, kako biste se oslobodili nakupljene napetosti i osjećali se opuštenije. Ova praksa je posebno korisna za rješavanje napetosti uzrokovane stresom, kao što su stisnute čeljusti, ukočena ramena ili bol u donjem dijelu leđa, koji su česti u radnim okruženjima.

Evo kako možete pokušati prakticirati meditaciju skeniranja tijela:

1. Udobno sjednite ili ležite u mirnom prostoru. Duboko udahnite kroz nos osjećajući prsa





i proširite trbuh, a zatim polako izdahnite kroz usta kako biste se uklopili u trenutak.

2. Započnite fokusiranjem na vrh glave. Dok promatrate bilo kakve osjećaje ili napetost, dišite duboko, zamišljajući da vam dah teče u to područje i ublažava stezanje.

3. Postupno usmjerite pozornost na čelo, oči, obraze i čeljust. Sa svakim izdahom otpustite napetost koju možda držite u tim područjima.

4. Pomaknite fokus niz vrat i ramena. Dok udišete, zamislite svježju energiju kako ulazi u ta područja, a dok izdišete zamislite kako napetost nestaje.

5. Nastavite skenirati prsa, ruke, trbuh, bokove, noge i stopala. Uskladite svoje spore, duboke udisaje s procesom promatranja i opuštanja svakog dijela vašeg tijela.

6. Provedite dodatno vrijeme na područjima gdje primjećujete značajnu napetost, koristeći dah za "masiranje" tih mjesta - udišući opušteno i izdišući stres.

7. Nakon što ste skenirali cijelo tijelo, nekoliko puta duboko udahnite, osjećajući osjećaj smirenosti i opuštenosti koji ste kultivirali. Završite skeniranje prirodnim disanjem i promatranjem kako se vaše tijelo osjeća kao cjelina.

Meditacija ljubavi i dobrote za jačanje emocionalne otpornosti

Meditacija pune ljubavi ili "metta" meditacija osmišljena je za njegovanje suosjećanja i pozitivnosti prema sebi i drugima. Duboko i namjerno disanje tijekom ove prakse pojačava umirujuće učinke i pomaže vam da ostanete usredotočeni na pozitivne osjećaje koje negujete. Ova je meditacija posebno učinkovita za smanjenje frustracije i poticanje emocionalne otpornosti u izazovnom radnom okruženju.

Ovako možete pokušati prakticirati meditaciju ljubavi i dobrote:

1. Sjednite u udoban položaj, zatvorite oči i duboko udahnite kroz nos, osjećajući kako vam se prsa šire. Polako i potpuno izdahnite kroz usta, oslobađajući se napetosti i pripremajući se za vježbu.

2. Započnite usmjeravanjem dobrih misli prema sebi. Tiho ponavljajte fraze poput:

- "Neka sam sretan."
- "Neka sam zdrav."
- "Neka sam siguran."
- "Mogu li živjeti s lakoćom."

Dišite duboko dok ponavljate svaku frazu, zamišljajući toplinu i ljubaznost kako se šire vašim tijelom sa svakim udahom. Izdahnite svaku negativnost ili samokritiku.





3. Preusmjerite fokus na nekoga do koga vam je stalo, poput prijatelja ili člana obitelji. Dok ponavljate iste izraze za njih, udahnite osjećaje povezanosti i suosjećanja i izdahnite svaku napetost ili osudu.

4. Proširite te želje na nekoga neutralnog, poput kolege s posla ili poznanika. Sa svakim udahom zamislite kako dobra volja i pozitivnost teče prema njima, a sa svakim izdahom otpustite bilo kakvu ravnodušnost.

5. Na kraju, usmjerite želje prema nekome s kim ste u sukobu. Ovo bi moglo biti izazovno, ali dok udišete, usredotočite se na zajedničku ljudskost između vas, a dok izdišete, oslobodite se osjećaja frustracije ili ljutnje.

6. Završite tako što ćete obuhvatiti sva bića ovim pozitivnim željama. Duboko, ravnomjerno dišite, zamišljajući kako vaše suosjećanje zrači prema van poput valova u jezeru.

7. Nakon što ste skenirali cijelo tijelo, nekoliko puta duboko udahnite, osjećajući osjećaj smirenosti i opuštenosti koji ste kultivirali. Završite skeniranje prirodnim disanjem i promatranjem kako se vaše tijelo osjeća kao cjelina.

Ova kombinacija dubokog disanja i namjernih pozitivnih misli pomaže u njegovanju empatije i emocionalne stabilnosti.

Disanje u kutiju

Disanje u kutu, također poznato kao kvadratno disanje, jednostavna je i učinkovita tehnika disanja koja pomaže smiriti živčani sustav i smanjiti stres. Osobito je korisno za vraćanje fokusa tijekom trenutaka visokog pritiska na poslu, kao što su prije sastanaka ili prezentacija.

Evo kako možete pokušati vježbati Box disanje:

1. Udobno se smjestite sa stopalima ravno na tlu.
2. Duboko udahnite kroz nos brojeći do 4, fokusirajući se na širenje prsa i trbuha.
3. Zadržite dah brojeći do 4, održavajući tijelo opuštenim.
4. Polako izdahnite kroz usta brojeći do 4, ispuštajući sav zrak.
5. Ponovno zadržite dah brojeći do 4 prije početka sljedećeg ciklusa.

Ponovite ovaj ciklus 4-6 puta ili otprilike jednu minutu.

Strukturirani ritam disanja pomaže u regulaciji otkucaja srca i potiče osjećaj smirenosti, što ga čini brzim i učinkovitim alatom za upravljanje stresom na radnom mjestu.





4-7-8 disanje

Tehnika disanja 4-7-8 je vježba opuštanja osmišljena za brzo smanjenje razine stresa i promicanje osjećaja smirenosti. Posebno je korisno u trenucima intenzivnog pritiska ili tjeskobe na poslu. Ova tehnika aktivira vaš parasimpatički živčani sustav, koji pomaže u suzbijanju reakcije na stres jednostavnim produljenjem izdisaja.

Evo kako možete pokušati prakticirati disanje 4-7-8:

1. Sjednite ili stanite u udoban položaj, držeći leđa ravno.
2. Zatvorite oči i stavite vrh jezika iza gornjih prednjih zuba.
3. Tiho udahnite kroz nos brojeći do 4.
4. Zadržite dah brojeći do 7, održavajući tijelo opuštenim.
5. Polako i potpuno izdahnite kroz usta brojeći do 8, proizvodeći tihi zvuk "šištanje".

Ponovite ciklus 3-4 puta.

Preporučujemo da prakticirate ovu tehniku tijekom kratkih odmora ili prije stresnih zadataka kako biste se usredotočili i vratili emocionalnu ravnotežu.

MEDITACIJA I SVAKODNEVNI RADNI ŽIVOT

Započnite s malim sesijama kojima se može upravljati

Započnite sa samo 2-5 minuta meditacije, fokusirajući se na duboko disanje ili brzo skeniranje tijela.

Odaberite dosljedno doba dana, primjerice nakon jutarnje provjere e-pošte, kako biste lakše uspostavili naviku.

Iskoristite trenutke kada prirodno pauzirate — primjerice neposredno prije početka posla, nakon ručka ili između sastanaka. Lakše se pridržavati kratkih sesija, a još uvijek mogu imati veliki utjecaj na razinu stresa.



Koristite pauze mudro

Umjesto listanja po telefonu tijekom pauze, iskoristite to vrijeme za vježbu disanja.

Odmaknite se od stola, zatvorite oči i nekoliko puta duboko udahnite. Također možete izaći van ili gledati kroz prozor dok meditirate za promjenu krajolika i umirujući učinak.

Ova mala pauza može razbistriti vaš um i podići energiju.

Dodajte meditaciju svojoj rutini prije sastanka

Neposredno prije velikog sastanka ili zadatka pokušajte minutu ili dvije s vježbama disanja kako biste se smirili. Vizualizirajte sebe kako ulazite na sastanak smireni i spremni kao dio vašeg procesa prije meditacije.

Na primjer, vježbajte "disanje u kutiji" kako biste smirili živce:

- udahnite 4 sekunde
- držite 4 sekunde
- izdahnite 4 sekunde
- i ponovno držite 4 sekunde



Stvorite prijelazni ritual nakon posla

Na kraju dana, upotrijebite meditaciju kao način da mentalno "izbacite sat". Brzo skeniranje tijela ili vježba disanja pomaže vam da napustite stres na poslu i prijeđete na svoje osobno vrijeme. Ovaj prijelaz može poboljšati ravnotežu između poslovnog i privatnog života i olakšati punjenje za sljedeći dan.

Uparite to s odrazom zahvalnosti, razmišljajući o jednoj stvari na kojoj ste zahvalni od dana kako biste potaknuli pozitivnost.

Postavite nježne podsjetnike

Ponekad nam treba samo mali poticaj. Postavite podsjetnik na svoj telefon ili računalo da odvojite trenutak pažnje tijekom dana.

Upotrijebite vizualne znakove, poput umirujuće pozadine radne površine ili ljepljive bilješke, da vas podsjetite da napravite kratke stanke za meditaciju.



Primjeri trenutaka meditacije za tipičan radni dan

Suprotno zabludi da meditacija umanjuje produktivnost, istraživanja sugeriraju da ona zapravo može poboljšati kognitivne funkcije, fokus i donošenje odluka - a sve je to neophodno za vrhunsku izvedbu na radnom mjestu. Evo jednostavnog rasporeda koji možete isprobati:

- Ujutro (prije posla): Odvojite 2 minute za svjesno disanje. Ovo će postaviti miran ton za vaš dan.
- Prijepodnevni odmor: Vježbajte kratko skeniranje tijela ili duboko disanje da obnovite fokus.
- Prije ručka: Isprobajte 5-minutnu sesiju svjesnosti, promatrajući svoj dah ili slušajući brzu vođenu meditaciju.
- Nakon ručka: Napravite brzu vježbu disanja, poput disanja 4-7-8, kako biste izbjegli poslijepodnevni pad.
- Prije sastanka: Odvojite minutu za "Box Breathing" kako biste smirili svaki stres prije sastanka.
- Kraj dana: Isprobajte kratku meditaciju kako biste se oslobodili napetosti na poslu, što će vam pomoći da mentalno završite dan.

Meditacija, kao i svaka druga vještina, postaje lakša i učinkovitija redovitim vježbanjem, stoga pokušajte biti dosljedni. Postavite si male ciljeve—možda tjedan dana dnevnih sesija, a zatim napredujte. Zapamtite, meditacija ne mora biti velika obveza. Samo nekoliko trenutaka tijekom dana može vam pomoći da se osjećate uravnoteženije, manje pod stresom i da imate više kontrole.

JESTE LI ZNALI



DOVOLJNO JE 10 MINUTA

Pokazalo se da samo 10 minuta dnevne meditacije značajno smanjuje simptome tjeskobe, stresa i depresije, dok istovremeno promiče opću mentalnu dobrobit i otpornost.

MEDITIRATI!

PRAKTIČNA AKTIVNOST



Progresivno opuštanje mišića

Uskoro ćete saznati da postoji mnogo tehnika meditacije koje možete isprobati. Evo jednog koji pomaže u oslobađanju fizičke napetosti i potiče osjećaj opuštenosti i svjesnosti.

1. Pronađite miran prostor, npr. udobno se smjestite za svoj radni stol ili u tihoj sobi.
2. Zatvorite oči i nekoliko puta duboko udahnite.
3. Usredotočite se na mišićne skupine. Počevši od stopala, zategnite mišiće što jače možete na 5 sekundi.
4. Otpustite i opustite se. Polako otpustite napetost i primijetite osjećaj opuštenosti.
5. Krećite se prema gore kroz svoje tijelo, napinjući i opuštajući svaku mišićnu skupinu (listovi, bedra, trbuh, prsa, ruke i lice).
6. Tijekom cijelog procesa nastavite polako, duboko disati.

ISKUSTVENA AKTIVNOST

Meditacija vizualizacije

Meditacija vizualizacije moćna je tehnika koja kombinira praksu svjesnosti s kreativnom snagom mašte. Ideja je da vizualizacijom spokojnog i mirnog mjesta možete odmaknuti svoj um od stresa i pritisaka svakodnevnog života. Vizualizacija vam može pomoći da pobjegnute od neposrednih stresora na radnom mjestu i omogućuje vam da uključite svoja osjetila u stvaranje živopisne mentalne slike, koja može pomoći u smirivanju uma, smanjenju tjeskobe i poticanju osjećaja unutarnjeg mira.



POČNITE OD:

- Udobno se smjestite na mirno mjesto gdje vas nitko neće ometati.
- Zatvorite oči i nekoliko puta duboko udahnite.
- Zamislite mirno mjesto, poput plaže, šume ili vrha planine. Upotrijebite sva svoja osjetila da stvorite živopisnu sliku u svom umu.
- Usredotočite se na detalje ovog mjesta - ono što vidite, čujete, mirišete i osjećate. Provedite nekoliko minuta uronjujući u ovu vizualizaciju.
- Nastavite duboko disati i dopustite umirujućim osjećajima iz svoje vizualizacije da smanje stres i potaknu opuštanje.
- Kada budete spremni, polako vratite pažnju na sadašnji trenutak.

PROCJENA

01.

Koji je primarni cilj meditacije?

- ☐ A- Da ispraznite svoj um
- ☐ B- Za njegovanje pažnje i unutarnje svijesti
- ☐ C- Sjediti mirno duge sate

03.

Koja je ključna tehnika u meditaciji skeniranja tijela?

- ☐ A- Vizualizacija vaših ciljeva
- ☐ B- Sustavno fokusiranje na različite dijelove tijela
- ☐ C- Ponavljanje afirmacija

02.

Što je od sljedećeg dobrobit redovite prakse meditacije?

- ☐ A- Povećana razina stresa
- ☐ B- Smanjen fokus
- ☐ C- Poboljšana emocionalna regulacija

04.

Kod box disanja, koliko dugo zadržavate dah nakon udisaja?

- ☐ A- 2 točke
- ☐ B- 4 točke
- ☐ C- 8 tačaka

PROCJENA

05.

Koja je tehnika disanja posebno osmišljena za suzbijanje reakcije na stres produljenjem izdisaja?

☐ A- 4-7-8 disanje

☐ B- Disanje kutije

☐ C- Ubrzano disanje

07.

Koje je preporučeno dnevno trajanje za početnike da počnu prakticirati meditaciju?

☐ A- 10 minuta

☐ B- 30 minuta

☐ C- 1 sat

06.

Koji se izraz obično koristi u meditaciji pune ljubavi?

☐ A- "Neka sam sretan."

☐ B- "Postići ću uspjeh."

☐ C- "Moram više raditi."

08.

Na koji se dio tijela obično prvo fokusira tijekom meditacije skeniranja tijela?

☐ A- Ramena

☐ B- Vrh glave

☐ C- Stopala

PROCJENA

09.

Što čini meditaciju prikladnom za radno mjesto?

- ☐ A- Zahtijeva duge sesije
- ☐ B- Fleksibilan je i može se vježbati u kratkim pauzama
- ☐ C- Djelotvoran je samo u tihim okruženjima

10.

Kakav je utjecaj meditacije svjesnosti na rad mozga?

- ☐ A- Smanjuje kognitivne sposobnosti
- ☐ B- Pojačava pažnju i emocionalnu regulaciju
- ☐ C- Smanjuje funkciju pamćenja

ODGOVORI

1-B

2-C

3-B

4-B

5-A

6-A

7-A

8-B

9-B

10-B

KLJUČNI PODACI

01

Redovita praksa donosi najviše koristi. Čak i kratke dnevne sesije mogu napraviti značajnu razliku u vašem mentalnom blagostanju tijekom vremena.

02

Prihvatite da će vam um lutati tijekom meditacije. Umjesto da se frustrirate, nježno vratite fokus na sadašnji trenutak bez samokritike.

03

Meditacija ne zahtijeva duge sesije - samo nekoliko minuta dosljedne dnevne prakse može dati značajne rezultate.

04

Dostupne su razne tehnike meditacije. Eksperimentirajte s različitim metodama, kao što su svjesnost daha, ljubavna ljubaznost ili vođena meditacija, kako biste otkrili što vam najviše odgovara.

05

Ako niste sigurni odakle započeti ili nailazite na izazove u svojoj praksi, nemojte se ustručavati potražiti vodstvo od iskusnih meditanata, aplikacija za meditaciju ili programa za svjesnost.

KNJIŽNICA IZVORA

Istražite ove besplatne aplikacije za meditaciju i YouTube izvore kako biste pristupili vođenim praksama, alatima za opuštanje i tehnikama svjesnosti koje se besprijeckorno uklapaju u vaš svakodnevni život.



APLIKACIJE ZA MEDITACIJU

Aplikacije su praktičan način za pristup vođenim meditacijama i alatima za svjesnost dok ste u pokretu. Ove besplatne aplikacije nude niz meditacija prilagođenih različitim potrebama, što olakšava integraciju svjesnosti u vašu svakodnevnu rutinu.

[INSIGHT TIMER](#)[NASMIJEŠENI UM](#)[MYLIFE MEDITACIJA](#)[PROGRAM ZDRAVI UMOVI](#)[HRASTOVA MEDITACIJA](#)

OAZA MEDITACIJE

Oaza meditacije nudi besplatne vođene meditacije i prakse opuštanja osmišljene kako bi vam pomogle postići ravnotežu, emocionalnu dobrobit i svjesnost u svakodnevnom životu.

[POSJETITE WEB STRANICU](#)

YOUTUBE RESURSI ZA MEDITACIJU

YouTube kanali nude širok raspon besplatnih sadržaja za meditaciju, od vođenih praksi do glazbe za opuštanje i tehnika svjesnosti. Evo nekih koje možete isprobati.

[POŠTENI MOMCI](#)[TARA BRACH](#)[PROSTOR ZA GLAVU](#)[JASON STEPHENSON - GLAZBA ZA MEDITACIJU U SNU](#)

REFERENCE

Klinika Cleveland. (2016). Meditacija na poslu smanjuje stres, podiže moral. Časopis medicine rada i okoliša. Preuzeto sa <https://newsroom.clevelandclinic.org/2016/03/09/cleveland-clinic-study-finds-meditation-work-reduces-stress-boosts-morale?form=MG0AV3>

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... i Haythornthwaite, J. A. (2014.). Meditacijski programi za psihološki stres i dobrobit: sustavni pregled i meta-analiza. JAMA Interna medicina, 174(3), 357–368. Preuzeto sa <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1809754?form=MG0AV3>

Hanh, T. N. (2014). Kako se opustiti. Berkeley, CA: Parallax Press.

Davidson, R. J. i Goleman, D. (2017). Neuroznanost meditacije svjesnosti. Nature Reviews Neuroscience, 18(4), 213–225. doi:10.1038/nrn.26.2017

Prostor za glavu. (2024). Meditacija za upravljanje stresom na poslu. Headspace blog. Preuzeto s <https://www.headspace.com/meditation/stress>

Jon Kabat-Zinn. (2013). Mindfulness za početnike: Ponovno preuzimanje sadašnjeg trenutka—i svog života. Boulder, CO: Zvuči istinito.

Kabat-Zinn, J. (2005). Osvijestiti se: iscjeljivanje sebe i svijeta kroz svjesnost. New York, NY: Hyperion.

Shapiro, S. L. i Carlson, L. E. (2017.). Umjetnost i znanost svjesnosti: Integracija svjesnosti u psihologiju i pomagačke profesije (2. izdanje). Washington, DC: Američko psihološko udruženje. doi:10.1037/0000022-000

Chiesa, A. i Serretti, A. (2010). Smanjenje stresa temeljeno na pomnosti za upravljanje stresom kod zdravih ljudi: pregled i meta-analiza. Časopis alternativne i komplementarne medicine, 16(5), 593–600. doi:10.1089/acm.2009.0546

Miller, J. J., Fletcher, K. i Kabat-Zinn, J. (1995.). Trogodišnje praćenje i kliničke implikacije intervencije za smanjenje stresa temeljene na svjesnosti u liječenju anksioznih poremećaja. Opća bolnička psihijatrija, 17(3), 192–200. doi:10.1016/0163-8343(95)00025-M