

ΕΝΤΥΠΟ ΥΛΙΚΟ: Διαλογισμός - Καλλιέργεια της Ενσυνειδητότητας

Κατηγορία	Υποκατηγορία	Μέγεθος ομάδας	Διάρκεια	Γλώσσα
Ενσυνειδητότητα	Παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας	1 ατόμου ή ομάδα	90 λεπτά	Αγγλικά

Έντυπο Υλικό: Για τον Διαμεσολαβητή

Σύντομη εισαγωγή

Η παρούσα στιγμή είναι ο τόπος από τον οποίο δημιουργείται ολόκληρη η πραγματικότητά μας. Οι σχέσεις μας, η επικοινωνία, η επαγγελματική/οικογενειακή ζωή και άλλες εμπειρίες προέρχονται από τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις πράξεις μας.

Αλλά πόσοι από εμάς γνωρίζουμε πραγματικά τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις πράξεις που επηρεάζουν την εμπειρία μας και τις σχέσεις μας με τους άλλους; Πόσοι από εμάς έχουμε μάθει να καλλιεργούμε και να αναπτύσσουμε μια από τις κρίσιμες δεξιότητες που μας βοηθούν να δούμε τι συμβαίνει τώρα και τι πραγματικά χρειάζεται ως αποτέλεσμα; Για να δούμε τι υπάρχει στη βάση της εμπειρίας μας και τι (δεν) πρέπει να κάνουμε;

Σύμφωνα με τον Jon Kabat-Zinn, τον ακαδημαϊκό που έθεσε τα θεμέλια για το παγκοσμίου φήμης μάθημα MBSR (Μείωση του άγχους που βασίζεται στη ενσυνειδητότητα), «Ενσυνειδητότητα σημαίνει να έχεις συνειδητοποίηση/επίγνωση με έναν συγκεκριμένο τρόπο: σκόπιμα, στην παρούσα στιγμή και μη επικριτικά (Kabat Zinn, 2004). "

Ένας άλλος σπουδαίος δάσκαλος Ενσυνειδητότητας, ο Thich Nhat Hanh, μας διδάσκει ότι «Η ενσυνειδητότητα μας δείχνει τι συμβαίνει στο σώμα μας, στα συναισθήματά μας, στο μυαλό μας και στον κόσμο. Μέσω της ενσυνειδητότητας, αποφεύγουμε να κάνουμε κακό στον εαυτό μας και στους άλλους (Nhat Hanh, 2008). "

Αποκτώντας μεγαλύτερη επίγνωση, ενισχύουμε την ικανότητά μας να αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις της ζωής με αξιοπρέπεια και κομψότητα. Αντί να προσθέτουμε στη σύγχυση ή να τροφοδοτούμε το μίσος. Όταν είμαστε άπληστοι να θέσουμε τέρμα στην απληστία ή όταν μισούμε ανθρώπους που εκφράζουν συμπεριφορά γεμάτη μίσος, θα μπορούσαμε πραγματικά να ενισχύσουμε τα πράγματα που πολεμούμε. Αυτό δεν σημαίνει ότι η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας ή της επίγνωσης είναι παθητική.

Μπορούμε να υπερασπιστούμε τα δικαιώματά μας, να θέσουμε όρια ή να αναλάβουμε δράση ενώ εξασκούμε την ενσυνειδητότητα ή την επίγνωση, με έναν πιο αποτελεσματικό και παραγωγικό τρόπο. Επειδή είναι λιγότερο πιθανό να είμαστε αντιδραστικοί· στη μάχη, φυγή ή πάγωμα. Η αντιδραστικότητα θολώνει το μυαλό μας και δεν μας βοηθά να πάρουμε τις καλύτερες αποφάσεις.

Η εκπαίδευση της ενσυνειδητότητας ή της επίγνωσης είναι ευεργετική και προσβάσιμη σχεδόν σε όλους, παντού. Αυτό αποδεικνύεται από περισσότερες από 7.000 ακαδημαϊκές μελέτες που έχουν αξιολογηθεί από εμπειρογνώμονες. Για χάρη αυτού του έργου, όταν μιλάμε για την επίγνωση, αναφερόμαστε στην ενσυνειδητότητα.

Ως εκ τούτου, η επίγνωση καλλιεργείται με την εξάσκηση των τριών πυλώνων συνειδητοποίησης:

1. Εκπαίδευση της συνειδητοποίησης μας
2. Απόκτηση πληροφοριών σχετικά με χρήσιμα και επιβλαβή πρότυπα
3. Ενίσχυση της καλοσύνης για τον εαυτό μας και τους άλλους

Τώρα, ας εξασκηθούμε!

1. Εκπαίδευση της συνειδητοποίησης μας

Η εκπαίδευση της συνειδητοποίησης μας βοηθά να επενδύσουμε το χρόνο και την ενέργειά μας σε αυτά τα πράγματα στα οποία θα θέλαμε να επενδύσουμε. Αντί να παρασυρόμαστε τακτικά σε σκέψεις, συναισθήματα ή συμπεριφορές που δεν μας ωφελούν.

Η εκπαίδευση της συνειδητοποίησης μπορεί να γίνει με διαλογισμό συνειδητοποίησης.

Διαλογισμός: Ο πιο απλός τρόπος είναι να καθίσετε άνετα, κατευθύνοντας τη συνειδητοποίηση προς τα μέσα μετρώντας κάθε εκπνοή μέχρι να φτάσετε στο δέκα. Όταν φτάσετε στα δέκα, απλώς ξεκινήστε ξανά από το ένα. Και όταν χάσετε το μέτρημα, ξεκινήστε ξανά από το ένα, χωρίς επικρίσεις.

2. Απόκτηση βαθιάς γνώσης σχετικά με χρήσιμα & επιβλαβή πρότυπα

Ενώ εκπαιδεύουμε την συνειδητοποίησή μας, θα αποσπάσουμε την προσοχή μας. Η συνειδητοποίηση τείνει να παρασύρεται και δεν είναι πλέον με την αναπνοή.

Πρακτική: Κάθε φορά που η συνειδητοποίηση είναι κάπου αλλού, ονομάστε το σημείο που έχει πάει η συνειδητοποίηση (π.χ. προγραμματισμός, περισυλλογή, ανάμνηση, επιθυμία ή αντίσταση) και στη συνέχεια επιστροφή στην αναπνοή μη επικριτικά.

Κάθε φορά που το κάνουμε αυτό αρχίζουμε να παίρνουμε πληροφορίες για το πώς και πού επενδύουμε την ενέργειά μας ξανά και ξανά. Και αν τα μοτίβα είναι χρήσιμα ή επιβλαβή.

Κάθε κύκλος πρακτικής ενισχύει την ικανότητά μας να γνωρίζουμε ποια μοτίβα είναι παρόντα και με τη βοήθεια του πρώτου πυλώνα μπορούμε να μετατοπίσουμε την συνειδητοποίησή μας.

3. Ενίσχυση της καλοσύνης για τον εαυτό μας και τους άλλους

Η καλλιέργεια της αυτο-φροντίδας και της αυτο-αποδοχής μας βοηθά να φροντίζουμε καλύτερα τον εαυτό μας και τους άλλους.

Πρακτική: Όταν διαλογίζεστε μην κρίνετε, προσκολλάστε ή αντιστέκεστε σε σκέψεις, συναισθήματα ή συμπεριφορές. Απλά αφήστε τα ως έχουν. Ονομάστε τα (δεύτερος πυλώνας), χαμογελάστε και εστιάστε ξανά τη συνειδητοποίηση στην αναπνοή (πρώτος πυλώνας).

Αυτό μας βοηθά να είμαστε λιγότερο αντιδραστικοί και να κατευθύνουμε την επίγνωσή μας όπου θα θέλαμε να την τοποθετήσουμε.

Πρακτική: 5 ή 10 λεπτά την ημέρα είναι μια θαυμάσια αρχή για να γίνετε πιο επιδέξιοι με αυτούς τους τρεις πυλώνες και έτσι να έχετε καλύτερη επίγνωση.



Το τεράστιο όφελος είναι ότι μας επιτρέπουν να έχουμε επίγνωση του τι πραγματικά συμβαίνει και τι πραγματικά χρειάζεται, σε όλες τις καταστάσεις.

Αυτό είναι απαραίτητο διότι όταν οι άνθρωποι επιδεικνύουν επιθετική συμπεριφορά, υπάρχουν συχνά ανεκπλήρωτες ανάγκες, για όλους τους εμπλεκόμενους. Το να μπορούμε να δούμε ποιες είναι αυτές οι ανεκπλήρωτες ανάγκες, μας βοηθά να διερευνήσουμε ποια είναι η πιθανή λύση για την κατάσταση. Αυτό απαιτεί συνειδητοποίηση.

Αλλά όταν είμαστε αντιδραστικοί και αποκρινόμαστε με μια αντίδραση μάχης, φυγής ή παγώματος, τείνουμε να επιδεινώνουμε τα πράγματα, για ένα ή περισσότερα μέρη.

Επομένως, το να έχουμε επίγνωση είναι το πρώτο μας βήμα. Όταν γνωρίζουμε, μπορούμε καλύτερα να έχουμε πρόσβαση σε εκείνα τα μέρη του εγκεφάλου που μας βοηθούν πολύ καλύτερα στην επίλυση προβλημάτων. Μας βοηθά επίσης να εφαρμόζουμε τις τεχνικές επικοινωνίας πιο αποτελεσματικά.

Η μη βίαιη επικοινωνία είναι Μια από τις τεχνικές που έχει αποδειχθεί εξαιρετικά χρήσιμη όταν εμπλέκεται επιθετικότητα.

4. Συνδυάζοντας τα όλα μαζί: Ένας διαλογισμός Ενσυνειδητότητας εστιασμένος στους τρεις πυλώνες

Ας καθίσουμε σε μια θέση που είναι εύκολη και επίσης εκφράζει επιμέλεια και έναν βαθμό αξιοπρέπειας.

Καλέστε τους πάλι να υιοθετήσουν μια ευθεία θέση και να ανοίξουν το στήθος ενώνοντας απαλά τις ωμοπλάτες.

Το κεφάλι σας είναι ίσιο στον κορμό σας, το πηγούνι σας είναι ελαφρώς προς τα μέσα και μπορείτε να φανταστείτε ότι ένας σπάγκος είναι προσαρτημένος στο στέμμα σας τον οποίο τραβάτε πολύ απαλά προς τα πάνω. Τα χέρια σας στηρίζονται κάπου στους μηρούς σας με τις παλάμες στραμμένες προς τα πάνω ή προς τα κάτω.

Πειραματιστείτε με τη στάση σας μέχρι να εκπέμψετε μια συγκεκριμένη παρουσία.

Πειραματιστείτε με αυτήν την ισχυρή στάση.

Εισπνεύστε και εκπνεύστε 3 φορές βαθιά και ήσυχα και αφήστε την αναπνοή να βρει τον φυσικό της ρυθμό. Δεν χρειάζεται να κάνετε τίποτα για αυτό.

Κλείστε τα μάτια σας

Με τη συνειδητοποίηση ότι είμαστε ήδη εντελώς εντάξει και ότι δεν χρειάζεται να επιτύχουμε ή να κάνουμε κάτι ιδιαίτερο

Το θέμα είναι ότι δίνουμε προσοχή και χώρο στο πώς είμαστε τώρα και ποιοι είμαστε σήμερα. Χρόνο για τον εαυτό μας.

Και τώρα δώστε προσοχή στο να καθίσετε. Νιώστε πώς το βάρος σας πιέζει αυτό στο οποίο κάθεστε.

Η επαφή των ποδιών ή των ποδιών σας με το έδαφος.

Όχι μόνο να κάθεστε αλλά και να νιώθετε ότι κάθεστε,

Εδώ, αυτή τη στιγμή.

Μόλις φέρετε την προσοχή εσωτερικά,

Ίσως παρατηρήσετε την κίνηση της αναπνοής.

Δείτε αν είναι δυνατόν να ακολουθήσετε την επόμενη εισπνοή στην κοιλιά σας και εκεί. Για να παρατηρήσετε πώς κινείται το σώμα σας πάνω στα κύματα της αναπνοής σας. Και πώς αλλάζει συνεχώς αυτή η αναπνοή.

Μπορείτε επίσης να βάλετε ένα χέρι στην κοιλιά σας για να συντονιστείτε σε αυτήν την περιοχή.

Και μείνετε παρόντες για όλη την διάρκεια της εισπνοής και της εκπνοής.

Δώστε την πλήρη προσοχή σας στην άνοδο και την πτώση της κοιλιάς κατά την εισπνοή και την εκπνοή.

Με αυτόν τον τρόπο, απλώς αφήστε την αναπνοή να πάρει την πορεία της και μην επιχειρήσετε να τις ελέγξετε ή να τις χειριστείτε με οποιονδήποτε τρόπο

Μερικές φορές μικρές, μερικές φορές μεγάλες, μερικές φορές βαθιές, μερικές φορές επιφανειακές και μερικές φορές στεναγμός.

Απλώς αφήστε την αναπνοή να αναπνέει μόνη.

Δεν χρειάζεται να πετύχετε τίποτα.

Δεν χρειάζεται να κάνετε κάτι ιδιαίτερο.

Απλώς αφήστε την εμπειρία σας να είναι η εμπειρία σας.

Όντας πλήρως παρόντες με τις μεταβαλλόμενες σωματικές αισθήσεις.

Ενώ η αναπνοή σας εισέρχεται στο σώμα σας

Και η αναπνοή σας αφήνει το σώμα σας.

Πιθανώς μπορείτε να αισθανθείτε την αναπνοή

υποστηρίξτε, ονομάζοντας την εισπνοή με IN και την εκπνοή με OFF.

Πολύ απαλά σαν ψίθυρος στο παρασκήνιο.

Επικεντρώνοντας την προσοχή στην πρώτη θέση

έχοντας αίσθηση της αναπνοής στην κοιλιά ή στο στήθος εάν αντιληφθείτε ότι είναι δύσκολο να παρατηρήσετε την κίνηση της κοιλιάς σας.

Ίσως έχετε ήδη παρατηρήσει ότι συχνά απομακρύνεστε/ξεφεύγετε

σε σκέψεις, σχέδια ή ανησυχίες, όνειρα ή ήχους.

Όλα αυτά είναι εντάξει.

Αυτό κάνει το μυαλό.

Μπορείτε να το παρατηρήσετε και να το ονομάσετε ευγενικά:

Ω ναι, σκέφτομαι ..

Ω ναι, σχεδιάζω....

Ω ναι, ακούω...

Και μετά χωρίς κρίση και αποφασιστικότητα

επαναφέρετε την προσοχή σας στην κοιλιά σας.

Επιπλέον, ανανεώστε τον στόχο σας

να φτάσετε ως εδώ.

Με αυτήν την εισπνοή

Και αυτή την εκπνοή.

Ανεξάρτητα από το πόσο συχνά παρατηρείτε ότι η προσοχή σας περιπλανιέται,

δώστε στον εαυτό σας ένα κομπλιμέντο κάθε φορά

ότι είστε και πάλι ξύπνιοι

και ότι είστε σε επαφή με την τρέχουσα εμπειρία σας.

Ο νους σας μπορεί αποσπαστεί 1000 φορές σε 1 διαλογισμό.

Ο νους είναι συνηθισμένο σε αυτό.

Ο σκοπός του διαλογισμού δεν είναι τόσο πολύ να είστε χωρίς σκέψεις,

αλλά να συνειδητοποιείτε όταν έρχονται σκέψεις ή άλλες εμπειρίες.

Και να είστε έτοιμοι να επιστρέψετε την προσοχή στην κοιλιά.

Συνειδητοποιώντας το, δημιουργείτε ελευθερία και επιλογή.

Μπορείτε πάντα να ξεκινήσετε ξανά με φιλικό και αποφασιστικό τρόπο.

Απλά κρατήστε την προσοχή σας στην ήπια κίνηση της κοιλιάς
από στιγμή σε στιγμή.

Αναπνεύστε ανά ανάσα.

Χωρίς σύγκριση.

Χωρίς πρόβλεψη.

Χωρίς κρίση.

Απλώς να είστε ανοικτοί για κάθε νέα στιγμή.

Να είστε παρόντες καθ' όλη την διάρκεια της εισπνοής και την πλήρη διάρκεια της εκπνοής.

Και επίσης παρατηρήστε τα διαλείμματα

Και δείτε αν μπορείτε να επεκτείνετε περαιτέρω το πεδίο της προσοχής σας στα πλευρά σας.

Και νιώστε ολόκληρη την κοιλιά σας.

Το μεταβαλλόμενο μοτίβο σωματικών αισθήσεων στο στομάχι σας
κατά την εισπνοή και την εκπνοή.

Τώρα εστιάστε την προσοχή σας στην οσφυϊκή χώρα σας

και εξετάστε ήπια αυτό που βιώνετε εδώ, χωρίς προτίμηση, αποστροφή ή κρίση

και ίσως επίσης να νιώσετε πώς κινείται η οσφυϊκή χώρα σας πολύ απαλά

όταν εισπνέετε και εκπνέετε.

Και τώρα τόσο η κοιλιά σας όσο και η οσφυϊκή χώρα σας βρίσκονται στο πεδίο της συνειδητοποίησής σας.

Με όλες τις αισθήσεις καθώς αλλάζουν από στιγμή σε στιγμή

και νιώστε το με κάποιο βαθμό περιέργειας από μέσα.

Και φέρτε την συνειδητοποίησή σας στο στήθος σας και παρατηρήστε αυτήν την περιοχή του σώματός
σας.

Νιώστε τι είναι εδώ και πώς αυτή η περιοχή κινείται επίσης στον ρυθμό της αναπνοής.

Παρατηρώντας σιωπηλά

και ανοιχτείτε και μαλακώστε σε αυτό που νιώθετε.

Τώρα αφήστε το πεδίο της συνειδητοποίησής σας να επεκταθεί στην άνω πλάτη και εδώ επίσης εξετάστε και αναπνέετε με αυτό που νιώθετε.

Εάν παρατηρήσετε ότι η προσοχή σας αφαιρείται από σκέψεις, στρέψτε αποφασιστικά την προσοχή σας πίσω σε αυτήν την περιοχή του σώματός σας.

Φέρνοντας την προσοχή σας στους ώμους σας και παρατηρήστε πώς κινούνται οι ώμοι κατά τη διαδικασία της αναπνοής.

Δείτε αν μπορείτε να επεκτείνετε το πεδίο της συνειδητοποίησής σας έτσι ώστε να καλύπτει ολόκληρο τον κορμό σας:

την κοιλιά, την οσφυϊκή χώρα, το στήθος, την άνω πλάτη, τους ώμους και παρατηρήστε την κίνηση της αναπνοής σε αυτήν την περιοχή.

Και επεκτείνετε ακόμη περισσότερο το πεδίο της επίγνωσής σας έτσι ώστε να καλύπτει και τα χέρια σας και τα πόδια σας και το κεφάλι σας.

Το σώμα σας στο σύνολό του βρίσκεται τώρα στο προσκήνιο του τομέα της συνειδητοποίησής σας. Το σώμα σας κάθεται εδώ και αναπνέει.

Εάν παρατηρήσετε ότι η προσοχή σας αποσπάται από ήχους, αναμνήσεις, σχέδια ή αντιδράσεις σε αυτό που νιώθετε ή άλλες σκέψεις, επιστρέφοντας στην αίσθηση του σώματός σας στο σύνολό του χωρίς κρίση.

Και σταθεροποιήστε/εστιάστε την προσοχή σας στο σώμα σας.

Επίσης, εστιάστε στο περίγραμμα του σώματός σας.

Και ίσως αισθανθείτε την κίνηση της αναπνοής από το κεφάλι στα δάχτυλα των ποδιών σας.

Καθίστε εδώ με την αίσθηση του σώματός σας συνολικά.

Έχοντας πλήρη επίγνωση αυτής της στιγμής.

Και από αυτή τη στιγμή

Και από αυτή τη στιγμή

Και τώρα επιστρέψτε το πεδίο της προσοχής σας
και μεγεθύνοντας το μεταβαλλόμενο μοτίβο των φυσικών αισθήσεων στην κοιλιά.

Να είστε παρόντες καθ' όλη τη διάρκεια της εισπνοής
και την πλήρη διάρκεια της εκπνοής.

Και ανανεώστε τον στόχο σας να μπειτε σε αυτές τις τελευταίες στιγμές
για να κρατήσετε την προσοχή σας πλήρως.

Και τώρα δώστε στον εαυτό σας ένα μεγάλο κομπλιμέντο για
τον χρόνο που έχετε πάρει για να είστε φυσιολογικοί.
Και ίσως λίγο από αυτό επιτρέπεται στη μέρα σας,
Γνωρίζοντας ότι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την αναπνοή ως στήριγμα για αυτό.
Και με αυτόν τον τρόπο ζήστε κάθε στιγμή της ζωής σας με μεγαλύτερη προσοχή,
είτε μιλάτε, είτε κάνετε ντους,
οδηγείτε με αυτοκίνητο ή περιμένετε στο ταμείο.

Αυτές είναι όλες οι ευκαιρίες για μια πιο βαθιά επαφή με το εδώ και τώρα.

Και το ίδιο είναι όταν ακούτε το κουδούνι μια πρόσκληση για να κρατήσετε την προσοχή σας στην
αναπνοή σας μέχρι το τρίτο σήμα κουδουνίσματος και στη συνέχεια να επιστρέψετε στον δικό σας ρυθμό
και τον τρόπο με την προσοχή σας σε αυτόν τον χώρο.

5. Ερωτήσεις και απαντήσεις

Παρακαλούμε δώστε χρόνο για ερωτήσεις και απαντήσεις. Ίσως χρησιμοποιήσετε μερικά από τα ακόλουθα:

Συμβουλές για αρχάριους

1. Επικεντρωθείτε στην ανάπτυξη της συνειδητοποίησης

Στην αρχή της άσκησης σας, το μυαλό σας θα είναι κυριολεκτικά παντού. Θα φαίνεται ότι έχετε
μια νέα σκέψη ή κάποιου άλλου τύπου απόσπαση της προσοχής κάθε λίγα δευτερόλεπτα.
Αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό. Αρχικά πέρασα το ίδιο πράγμα. Χρειάστηκε χρόνος για να
ηρεμήσω το μυαλό μου και να αναπτύξω την συνειδητοποίησή μου, αλλά άξιζε τον κόπο. Η απλή
εφησύχηση του νου μπορεί να σας φέρει μια υπέροχη αίσθηση γαλήνης και ευτυχίας.

2. Επιλέξτε απλά αντικείμενα

Στην αρχή, θα θέλετε να επιλέξετε ένα εύκολο αντικείμενο διαλογισμού. Στη συνέχεια, μόλις
βελτιωθεί η ικανότητά σας, μπορείτε να επιλέξετε πιο δύσκολα αντικείμενα. Αρχικά, θα πρότεινα
να ασκήσετε ενσυνείδητη αναπνοή για μερικές εβδομάδες.

Στην αρχή, καθίστε για 10-15 λεπτά κάθε πρωί ή/και βράδυ και απλά σταματήστε αυτό που
κάνετε για 30-60 δευτερόλεπτα κάθε ώρα ή κάθε δύο ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας σας για
να εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα της αναπνοής (δεν χρειάζεται να καθίσετε για να το κάνετε

αυτό) και σταδιακά θα αρχίσετε και να αναπτύσσετε τις ικανότητές σας και να καθιερώνετε τη ενσυνειδητότητα ως συνήθεια. Κάντε το για τουλάχιστον 2-3 εβδομάδες πριν δοκιμάσετε κάτι άλλο.

3. Καθίστε συχνά

Ο καθιστός διαλογισμός είναι ο ακρογωνιαίος λίθος όλων των πρακτικών διαλογισμού. Ήταν η πρώτη μου εμπειρία με την ενσυνειδητότητα και θα πρότεινα να είναι και η δική σας πρώτη εμπειρία με διαλογισμό. Η υιοθέτηση μιας καθημερινής πρακτικής καθιστού διαλογισμού είναι πολύ σημαντική.

4. Μην είστε σκληροί με τον εαυτό σας

Η ενσυνειδητότητα είναι μια ανοιχτή αποδοχή όλων, οπότε αυτές οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι αισθήσεις που συνεχίζουν να έρχονται στο μυαλό σας δεν πρέπει να χαρακτηρίζονται ως κακό πράγμα. Στην πραγματικότητα, δεν είναι καλό ή κακό πράγμα.

5. Δώστε προτεραιότητα στην ενσυνειδητότητα

Δεν θα φτάσετε πολύ μακριά στην πρακτική της ενσυνειδητότητάς σας εάν δεν της δώσετε προτεραιότητα. Αυτό ισχύει για οτιδήποτε στη ζωή. Αυτό συμβαίνει επειδή από την αρχή θα συγκρούεστε με παλιές συνήθειες.

Όσο πιο συχνά κάνουμε κάτι, τόσο περισσότερη ενέργεια ή «έλξη» αποκτά. Αυτή είναι η ενέργειά μας λόγω συνήθειας. Όλοι έχουμε αυτήν τη συνήθεια ενέργειας. Αυτό που διαφέρει από το ένα άτομο στο άλλο είναι το που τοποθετούμε αυτήν την ενέργεια.

6. Πηγαίνετε αργά

Διδασκόμαστε να κινούμαστε γρήγορα, να κάνουμε πολλαπλές εργασίες και τελικά να είμαστε όσο το δυνατόν πιο παραγωγικοί. Αυτή η νοοτροπία είναι ριζωμένη μέσα μας. Είμαστε τόσο συνηθισμένοι να 'τρέχουμε' όλη την ημέρα που πολλές φορές δεν συνειδητοποιούμε καν ότι υπάρχει άλλος τρόπος να ζήσουμε. Πιστεύουμε ότι «έτσι είναι η ζωή». Όμως δεν είναι. Και φυσικά, μέρος του σημείου συνειδητοποίησης και διαλογισμού είναι η ηρεμία του νου.

7. Να είστε υπομονετικοί

Η ενσυνειδητότητα απαιτεί χρόνο και υπομονή για να αναπτυχθεί. Στην αρχή, θα είναι ανεπαίσθητη.

8. Αφήστε το/Μην ασχολείστε

Όταν ξεκινάτε την πρακτική σας ενσυνειδητότητας (ή αν έχετε ήδη), πιθανότατα θα σας φανεί εξαιρετικά δύσκολο να μην αποσπάται η προσοχή σας. Το καλύψαμε νωρίτερα αυτό, οπότε δεν πρέπει να αποτελεί έκπληξη.

Αλλά κάτι άλλο πιθανότατα θα συμβεί. Θα δυσκολευτείτε να *πειστείτε τον εαυτό σας να μην ασχοληθεί με αυτούς τις περισπασμούς*.

9. Περάστε καλά

Είναι ένα από τα πιο σημαντικά σημεία αυτής της λίστας. Γιατί; Διότι **όταν απολαμβάνουμε κάτι, η τάση μας να το κάνουμε αυτό αυξάνεται δέκα φορές**. Ευτυχώς, ως επί το πλείστον, αυτό θα έρθει φυσικά κατά την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας.

10. Μην αποδεχτείτε τις δικαιολογίες που δίνετε στον εαυτό σας για το γιατί η ενσυνειδητότητα δεν είναι για εσάς. Εάν δεν μπορείτε να καθίσετε ακίνητοι, χρειάζεστε την ενσυνειδητότητα περισσότερο.