

Madalina Berdita

Cum sa devin constient

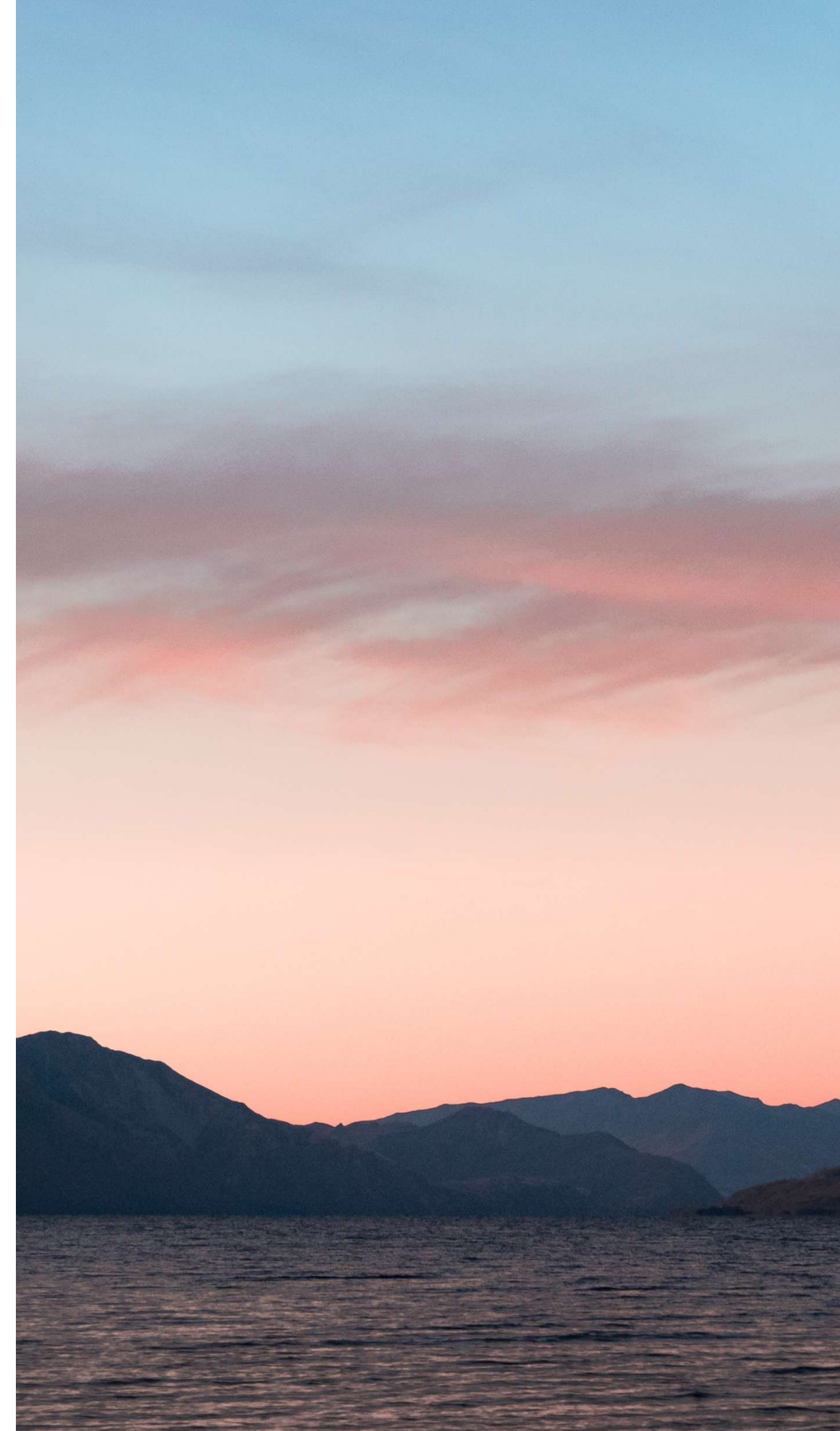
Madalina Berdita

De ce?

Multi dintre noi traim pe pilot automat, permitand tiparelor subconstiente sa ne dirijeze viata.

Aceste tipare ne tin prinsi in trecut, departe de un viitor care ar putea arata diferit.

Dezvoltarea unei practici de a trai constient este primul pas spre schimbare.



Madalina Berdila

Cum?

Gaseste 1 - 2 minute pe zi pentru a sta in liniste, iar asta te va ajuta sa incepi sa-ti activezi mintea constienta.

Acum iti propun sa te antrenezi într-un exercițiu mental care te va ajuta să faci trei lucruri:

1. **Sa te separi de gandurile tale**

- Creeaza o separare intre "tine" si "gandurile tale": Tu nu esti gandurile tale!
- Pe scurt, gandurile tale sunt rezultatul unor conexiuni ale neuronilor tai din creier. Ele nu sunt tu!
- Exerseaza sa fii observatorul constient al gandurilor tale.

2. **Sa te transformi intr-un observator**

- Poti incepe sa practici observarea obiectiva.
- Intrerupe acel obicei nefolositor de a-ti judeca gandurile sau pe tine ca "bun" sau "rau".
- Gandurile sunt neutre si nu determina tipul de persoana care esti.

3. **Sa-ti directionezi atentia**

- Cea mai importanta alegere pe care o poti face este locul în care iti îndrepti atentia.
- Multi dintre noi nu alegem unde ne indreaptam atentia, permițand mediului nostru extern sau gandurilor noastre interne sa faca acest lucru.
- Exerseaza preluarea controlului prin directionarea unde sa-ti mearga atentia, readucand-o mereu la momentul prezent.
- Viata se intampla aici si acum, la fel si schimbarea!

Madalina Berdila

Exercitiu de creare a constientizarii

Gaseste un loc unde sa stai confortabil, cu cat mai putine distrageri posibil. Indreapta-ti atentia asupra respiratiei.

Pe masura ce gandurile tale vin (si ele vor veni cu siguranta), pur și simplu observa ca "gandesti" si apoi readu-ti atentia pe respiratie.

Va trebui sa faci acest lucru in mod consecvent, deoarece un gand il inlocuieste pe precedentul.

Madalina Berdila

Exerseaza sa-ti vezi gandurile intr-un mod obiectiv, fara a le atribui un sens, eliberand judecările despre tine si lumea ta interioara.

Daca doresti, poti inlocui judecata pur si simplu etichetandu-ti gandurile.

De exemplu, acestea sunt "gandurile mele cu lucruri de facut" sau "gandurile mele critice", etc.

TIPS

- Incepe cu putin: 1-2 minute/zi.
- Ai rabdare. Aceasta practica poate fi coplecitoare la inceput si este o abilitate care necesita timp pentru a se dezvolta.
- Observa-te practicand pur si simplu aceasta noua abilitate si observa, de asemenea, si gandurile de ingrijorare ca "nu functioneaza".

Provocare

- Exerseaza-l zilnic timp de 30 de zile. Cu cat vei exersa mai mult, cu atat mai usor si mai natural iti va veni.

Daca ai un feedback despre cum a fost exercitiu si ce rezultate ai observat dupa practicarea lui, poti sa-mi scrii pe adresa de mail: contact@madalinaberdila.com