

WHO is the most
important person
in your life?





What is



??

- Stress is how we react when we experience the we are under pressure or threatened. It usually happens when we are in a situation that we don't feel we can manage or control.



- There is no definition of stress that everyone agrees on. What is stressful for one person may be pleasurable or have little effect on others. We all react to stress differently.



Stress is natural and necessary!



- All living things have a stress response.
- Without it, we would not have survived as an animal species.
- The brain becomes alert and prepares to respond.
- Fight or flight



2 types of stress

Negative stress

- Causes anxiety
- Can lead to mental and physical problems
- Short or long term
- Feel unpleasant
- Decreases performance

Positive stress

- Motivates
- Focuses energy
- Short term
- Feels exciting
- Improves performance
- Is perceived within our coping abilities



Do we pay attention to our



?



Ways to release stress

*Sleep

*Meditate

*Connect socially

*Exercise

*Eat well

*Spend time in nature





MINDFULNESS IS ABOUT..

THE BENEFITS

Find more peace within you.

Feel better in your own skin.

Feel better in your relationships.

Improve your concentration.

Increase your happiness!



Mindfulness

It is about the present moment



"Mindfulness is paying attention to your life, here and now, with kindness and curiosity."
Amy Salzman

Meditation

Focused attention

- ❖ Focus is the first step in meditation



FORMAL - INFORMAL



PAY ATTENTION!





POSTURE



Flower and Candle Breathing

Take a deep breath and be calm.



Smell the flower

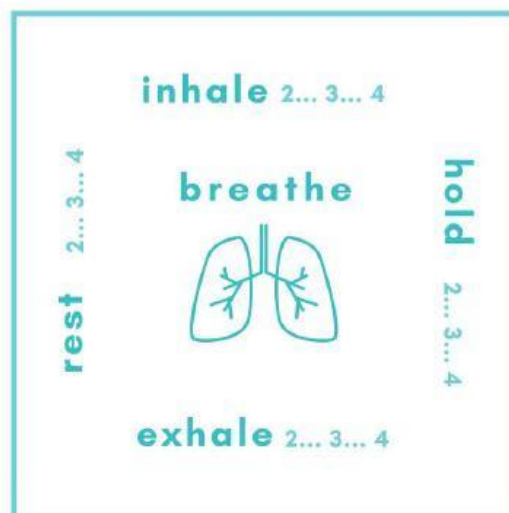


Blow out the candle

Breathing for stress relief.



SQUARE BREATHING



Deep breathing
using your hand.





Breathing to increase energy.



Front - Side - Up - Ha!
Inhale - Inhale - Inhale - Exhale

Listen carefully ...

Training silence with bells and listen for the sound to fade out.



Guess the time





SHORT MINDFULNESS PRACTICE

What do I feel? Without changing or judging.

The breath - the anchor.

“Come home” – to your body!

Pay attention to what is happening, e.g. you breathing, your thoughts, your body.



Mindfulness

Tudatos jelenlét meditáció

Becslések szerint kb. az ébren töltött időnk felében a múltban vagy a jövőben kalandozik a figyelmünk és elszalasztjuk a jelen pillanatainak tudatos megélését. Életünk nagy részében olyanok vagyunk, mint a repülőgép, amit robotpilóta irányít. Valódi jelenlét nélkül átsiklunk a pillanaton, mert gondolatban a múlton vagy a jövőn rágódunk.

A mindfulness tréningnek köszönhetően viszont stabilabban tudunk a jelenre fókuszálni

Hiszen a mindfulness lényege az, hogy a figyelmünket megengedő, elfogadó módon a jelen pillanatra összpontosítsuk.

A mindfulness meditáció az „itt és most” éberséget fejleszti.

A pillanatnyi érzelmi-mentális állapotaink tudatos megélése a legfontosabb eszköz annak a megtapasztalásához, hogyan működik együtt a test és az elme.

A tudatos jelenlét (mindfulness) meghatározása (Kabat-Zinn, 1995):

Minden pillanatban jelenlévő ítéletmentes tudatosság, a figyelem gyakorlásának specifikus módja, mely a jelen pillanatra vonatkozik, és annyira mentes a reaktivitástól, és ítélezéstől, és annyira nyitott, amennyire csak lehetséges.

A tudatos jelenlét annak tudatosítása, ami megjelenik a tapasztalatunkban, miközben előre meghatározott módon ráirányítjuk a figyelmünket a tapasztalat bizonyos aspektusaira; a jelenben (mikor az elme elkóborol a múltba, vagy a jövőbe, akkor visszairányítjuk a jelenbe); ítéletmentesen elfogadva azt, ami az elménkben felbukkan.

Stresszkezelés Meditáció

<https://nyitottakademia.hu/mindfulness/10-ulo-meditacio/lejatszaz>

Pár fontos gondolat a tudatos jelenlét meditációról

- A [mindfulness](#) meditációi nem a tudat kiüresítését célozzák. Természetes, hogy gondolataink vannak, amelyek elterelik a figyelmünket – mi azt gyakoroljuk, hogy ezt az elkalandozást észrevevessük, nyugtázzuk, hová kalandozott el a figyelem, szelíden elbúcsúzzunk az elterelő gondolatától, majd visszatereljük a figyelmet a jelen



tapasztalataihoz.

-
- A mindfulness meditációihoz nincs szükség különleges képességre, készségre, tehetségre. Mind gyakorolunk, ami azt jelenti, hogy nem fog minden tökéletesen menni. **Lehet, hogy sok minden nem megy tökéletesen** – ez is teljesen rendben van. A meditáció lényege, hogy **időt és energiát szánunk a gyakorlásra, miközben türelmesek vagyunk önmagunkkal és a tapasztalatainkkal.**
- Az, hogy tudatosítjuk az érzelmi reakcióinkat, nem azt jelenti, hogy elnyomjuk magunkban az érzelmeinket. Ehelyett **tudatosan éljük meg az érzelmeinket**, azt gyakorolva, hogyan tudnánk megengedni őket.
- Sokan számolnak be arról, hogy e meditációk gyakorlásával elmúlt az alvászavaruk. Mindez azonban nem azt jelenti, hogy hosszú távon a hasznunkra válhat, ha belealszunk a meditációkba. Éppen ellenkezőleg. **E meditációkat azért csináljuk, hogy fölbredjünk a robotpilóta módból.**

- **AUTOPILOT – „TO DO”**
- Tapasztalaton alapuló mentális tevékenység, amely lehetővé teszi számunkra, hogy „bonyolult” dolgokat tegyünk anélkül
- nagy erőfeszítést. Például. Olvasni, írni, vezetni, sétálni.



-
- Ha úgy érzed, álmoság vesz erőt rajtad a gyakorlás során, akkor: (1) vehetsz pár mély lélegzetet, hogy több oxigén jusson a testedbe, (2) kinyithatod a szemed, vagy akár fel is állhatsz, (3) gyakorlás előtt végezhetsz pár perc intenzív testmozgást, (4) kísérletezhetsz a gyakorlás időpontjának a megváltoztatásával 5) gyakorolhatsz tudatos járást, mozgást.

MODERN TUDAT

mindannyian ezzel születünk - készség, lenni teljes szívvel jelen a pillanatban és tapasztalja meg úgy, ahogy van, anélkül előre kialakított vélemények. A gyerekek használják ezt a készséget a legteljesebb mértékben és fedez fel minden nap új dolgokat. Használják az érzékek, hogy vizsgálják a világot, nézd, ízlelj, szagoljon, tapintson és hallgasson. A mindfulness tanulmányokban erre hivatkoznak az elme mint „lény” tevékenysége.

- Lehet, hogy meditáció közben ellazulunk, de az is lehet, hogy nem. Sokféle állapotba kerülhetünk meditáció közben és után. **A mindfulness gyakorlatai nem relaxációk.** Azt gyakoroljuk, hogyan fogadhatnánk el azt, ami éppen történik velünk és bennünk – és nem akarunk a meditációval különleges élményeket szerezni, speciális állapotokat elérni. **Ha a meditáció során nem lazulunk el, attól még a gyakorlásunk ugyanúgy érvényes.**
- A meditáció során **ítélkezésmentesen vagyunk együtt jelenlegi tapasztalatainkkal.** Vagyis azt gyakoroljuk, hogy **csak megfigyeljük a tapasztalatokat**, anélkül, hogy „jónak” vagy „rossznak” minősítenénk őket. Természetesen a gyakorlás azt jelenti, hogy mégis előfordul, hogy ítélkezünk tapasztalataink felett – emiatt ne aggódjunk. Lépünk tovább, és folytassuk a gyakorlást az ítélkezésmentesség szándékával.
- **Nem kell túlterhelned magad – a földelés/menedék mindig lehetséges:** A mindfulness meditációiban azzal a tapasztalattal vagyunk együtt, amelyik jelen van. Elképzelhető azonban, hogy olyan nehéz tapasztalat – érzélem, gondolat, testi fájdalom – merül fel, amellyel nem tudunk ítélkezésmentesen együtt lenni, mert egyszerűen túl nehéz. Nem kell kitennünk magunkat akkora nehézségnek, amely túlterhel minket. Ha úgy érezzük, valami túl sok, akkor megkereshetjük a pillanatnyi tapasztalásnak azt a szeletét, amely még elfogadható. Van pár jellegzetes tapasztalat – például a légzés vagy a földdel való kapcsolat –, amely általában nem olyan kellemetlen, hogy túlterheljen minket. Ezeket összefoglaló néven földelésnek vagy menedéknek hívjuk. Találsz egy rövid hangfelvételt is fent ezekkel a tapasztalásfajtákkal *Földelés (menedék)* néven.

<https://tudatosság.net/szabadon-letoltheto-mindfulness-meditaciok/>

De mi is a meditáció?

Olyan gyakorlat, amely az egyén figyelmét és tudatosságát hivatott fejleszteni egy tapasztalattal vagy fogalommal kapcsolatban (West, 1979).

Tehát a meditáció teljes odafigyelés: ez lehet a járás, az étkezés, bármilyen munka vagy tevékenység, ha teljes figyelmünket arra irányítjuk, amit éppen teszünk.

Nem egy különleges élmény vagy tudatállapot (bár ilyen néha előfordulhat), hanem egyszerűen csak figyelünk, és megpróbáljuk élményeink minden pillanatát teljes egészében birtokolni, legyen az akár **kellemes**, akár semleges vagy éppen kellemetlen, pl. egy negatív gondolat.

Sajátos hozzáállás

Ítélezés-mentesség

Türelem

Bizalom

Nem-erőltetés

Elfogadás

Elengedés

- Stressz reakció (fight / flight) helyett **STRESSZ VÁLASZ**
- **Teljes tudatosság a jelen pillanatban** (légzés, evés, lépés, tanulás, bármi)
- Kultúránk: tünetek azonnali csökkentése ahelyett, hogy a testi működés jelzésének fognánk fel.
- **Tudatos jelenlét, egészségességre figyelés anélkül, hogy tagadnánk azt, ami rossz vagy fáj**
- Egész testre figyelés + ezzel kapcsolatos érzésekre, pusztán azért, mert jelen vannak
- **Változáshoz először megismerésre van szükség, akkor is, ha nehéz** („pain-killers”: ne öljük meg a hírvivőt, a tünetet)
- Elutasítás és katasztrofizálás helyett megfigyelés és elfogadás: mit gondolok és milyen érzéseket kelt a tapasztalat (tünet)?
- **A gondolatok és érzések pusztán gondolatok és érzések, nem azonosak velem, a személlyel**
- Magunkhoz kapcsoljuk a fájdalmat s ezzel rengeteg problémát okozunk: „fejfájásom van” helyett inkább: „a testben fejfájás van” . Dinamikus folyamat, ami zajlik a testben, de nem a „MIÉNK”.

- Mit üzen a test a fájdalom által?
- **Fájdalomcsillapítás végessége, megtanulni együtt élni a fájdalommal**
- DE: ez a folyamat kezdete, nem a vége. Ha akarunk valamit kezdeni vele, akkor van értelme a tudatos jelenlétnek. Ha nem akarunk kezdeni vele semmit, csak tiltakozás és elutasítás – akkor még nem vagyunk készek arra, hogy felelősséget vállaljunk érte.
- **Többféle módon lehet mentálisan befolyásolni a fájdalom élményét, pl. meditációval és megérteni.**
- Test-pásztázás gyakorlat: megfigyelni az érzést + gondolatot+ emóciót **ítéletmentes** módon és a légzésre figyelni
- **Nem megszabadulni a fájdalomtól, hanem jobban megismerni és megérteni, hogy mit üzen**
- **A SZEMÉLY ÉS AZ ÉLET ≠ A FÁJDALOM, HANEM ANNÁL SOKKAL TÖBB....**

30

<https://www.kidsyogastories.com/chair-yoga-poses/?fbclid=IwAR3SYa7hTQyeD2rSNiiCj06QaigvJVoh8Dn6Lv54HxSONIB4TO43QMTpQ8g>

<https://www.youtube.com/watch?v=ptrY63XeE5g>

<https://www.youtube.com/watch?v=Pbhr0TMmg9I>

<https://www.youtube.com/watch?v=oMb9i1MF15w>

<https://www.youtube.com/watch?v=VDF69pXL6qY&t=3s>