

VULL SENTIR-ME MILLOR VULL RELAXAR-ME AMB EXERCICIS D'ATENCIÓ PLENA

L'atenció plena és la consciència que sorgeix de prestar atenció intencionadament al moment present, amb acceptació, curiositat i bondat, sense jutjar, avaluar o etiquetar, segons la definició de Jon Kabat-Zinn.

1. UN MINUT D'ATENCIÓ PLENA



Et recomanem que, abans de fer aquest exercici, tenguis dominada la respiració conscient amb els exercicis de respiració. Aquest és un exercici fàcil que es pot fer a qualsevol hora del dia.

L'objectiu consisteix a enfocar tota l'atenció en la respiració durant un minut.

- ➔ Centra't en el so i el ritme de la respiració. Mantingues els ulls oberts, respira amb l'abdomen i no amb el pit, i mira d'inspirar pel nas i expirar per la boca.
- ➔ Prepara't perquè la teva ment vagaregi, perquè ho farà. Hauràs d'esforçar-te a tornar a posar l'atenció en la respiració cada vegada que això passi.



Pots realitzar aquest exercici tantes vegades com vulguis, perquè t'ajuda a restaurar la ment i aconseguir claredat i pau. Aquest exercici és la base fonamental d'una tècnica correcta de meditació d'atenció plena.

2. OBSERVACIÓ CONSCIENT



➔ Tria un objecte d'ús quotidià: una tassa de cafè, un bolígraf... Ara permet que absorbeixi completament tota la teva atenció.. Només observa'l. Ser conscient d'allò que estàs observant et dona una sensació d'"estar despert". Observa com la ment s'allibera dels pensaments i se centra en el moment present. És subtil però poderós.

➔ Practica l'observació conscient amb un altre sentit. Treballa l'oïda en lloc de la vista. De vegades, escoltar és molt més potent que mirar. Para esment i escolta el que passa al teu voltant.

3. COMPTA FINS A 10



Aquest exercici no és més que una simple variació de l'exercici "Un minut d'atenció plena". En aquest cas, en lloc de centrar-te en la respiració, acluca els ulls i enfoca l'atenció a comptar lentament fins a 10. Si en qualche moment perds la concentració, has de tornar a començar pel número 1.

En la majoria dels casos passa alguna cosa així:

- "U... dos... tres... Avui he de comprar llet... Uep, estic pensant."
- "U... dos... tres... quatre... No és tan difícil, tanmateix... Això és un pensament! Tornam a començar."
- "U... dos... tres... Ara ja ho tenc. Realment ara m'estic concentrant..."

4. TOC D'ALERTA



Centra l'atenció en la respiració sempre que es produeixi un senyal ambiental específic. Per exemple, sempre que soni el telèfon.

Tria un senyal aliè a tu: cada pic que et miris al mirall, cada pic que les teves mans es toquen, cada pic que sentis la botzina d'un cotxe, un ocell que refila...

Aquesta tècnica es va crear per aconseguir que quan enfoques la respiració la teva ment viatgi al moment present i se'n faci conscient.



Si ho prefereixes, hi ha aplicacions per a mòbil que permeten programar una alarma cada cert temps amb un so determinat.

5. ESCOLTAR MÚSICA



Ha sentit a parlar de la musicoteràpia? Escoltar música té tants de beneficis que es fa servir amb fins terapèutics, perquè ens permet tenir una gran consciència de l'exercici.

Pots escoltar música relaxant i sentir-ne els efectes calmants mentre fas un exercici d'atenció plena, mentre et centres en el so i la vibració de cada nota.



A YouTube i altres aplicacions gratuïtes de música trobaràs llistes de reproducció de música per relaxar-te.