MODUŁ 2

RADZENIE SOBIE, WYKORZYSTYWANIE WŁASNYCH ZASOBÓW

LEKCJA 2

Praktyka „komfortowe miejsce”

W tej lekcji, by zwiększać swoją rezyliencję będziemy praktykowali ćwiczenie “komfortowe miejsce”.

Gdy doświadczamy obciążających sytuacji stanem, którego nam brakuje jest poczucie otuchy, komfortu (z ang. comfort). Poprzez wzbudzenie tego stanu, pomagamy sobie przywrócić równowagę.

Praktyka komfortowego miejsca oznacza wykorzystanie procesów wyobrażeniowych do myślenia o miejscu, w którym czujemy się dobrze. Żeby lepiej zilustrować ten stan, do którego chcemy tutaj dążyć, pomyśl sobie przez chwilę o takim uczuciu, które pojawia się, gdy wracasz do domu po podróży. Wtedy prawdopodobnie czujesz, że jesteś u siebie, czujesz spokój, rozluźnienie. Do tego dążymy w tej praktyce.

By zbudować komfortowe miejsce możemy wykorzystać wspomnienia, możemy myśleć o miejscu, które jest daleko, możemy je też wymyślić. Zależy w pełni od nas, może to być pokój, ale też miejsce w naturze. Zazwyczaj nie osiągamy oczekiwanego stanu za pierwszym razem. Ważne jest jej powtarzanie i budowanie na tych kolejnych doświadczeniach.

Będziemy sobie wyobrażać, jak to jest być w tym miejscu i jednocześnie gromadzić wspomnienia związane z tym miejscem. W trakcie oczywiście mogą pojawiać się wyobrażenia, które będą niekomfortowe i dobrze jest pamiętać, że to jest również naturalne. Dzieje się tak, ponieważ umysł na co dzień potrafi uruchamiać procesy, na które mamy ograniczony wpływ. Być może znasz ten stan, kiedy jakaś piosenka z reklamy wpadnie Ci w ucho i ciągle chodzi po głowie, chociaż tego nie chcesz, bo to jest piosenka, która reklamuje sklep spożywczy.

Podczas praktyki mózg może też przetwarzać różne rzeczy, które działy się w ciągu dnia i to również może być trudne. Pamiętaj, że z czasem będzie Ci łatwiej i będziesz zyskiwać większą kontrolę nad tym, co dzieje się w komfortowym miejscu. Dlatego takie ważne są powtórzenia.

Podczas praktyki najpierw skierujesz uwagę na aktualny stan i miejsce, w którym jesteś, następnie przeniesiesz się do komfortowego miejsca. Przejdziesz przez różne zmysły i na koniec spokojnie wrócisz do rzeczywistości poprzez obserwację oddechu.

© 2021 HR Power Mentor. Wszystkie prawa zastrzeżone.

Instrukcja "Komfortowe miejsce"

Znajdź wygodną pozycję, jeśli potrzebujesz się przeciągnąć to jest dobry moment. Spkojnie skieruj uwagę na swój oddech. Jeśli możesz, oddychaj przez nos. Obserwuj powietrze wpływające i wypływające z Twojego ciała. Zauważaj doznania, jakie pojawiają się w okolicy nozdrzy.

Teraz obserwuj subtelną różnicę temperatur. Wdychane powietrze jest troszkę chłodniejsze niż wydychane. Obserwuj to. Teraz przywołaj w umyśle komfortowe miejsce. Stopniowo skieruj się do tego miejsca. Przypomnij sobie, że to jest Twoje miejsce. Gdy tu jesteś, nikt niczego od Ciebie nie potrzebuje, nikt nic od Ciebie nie chce. Jesteś po prostu Ty w miejscu, w którym możesz się całkowicie rozluźnić. Będąc tutaj możesz zorientować się, jakie to uczucie, być w komfortowym miejscu.

Sprawdź, co czujesz będąc w komfortowym miejscu. Sprawdź jaka jest temperatura w tym miejscu? Jaka jest wilgotność? Jaki jest ruch powietrza?

Gdy oddychasz, sprawdź czy udaje Ci się poczuć jakiś zapach? Może jest to zapach natury, np. wilgotnej sosny? może zapach przyjemnych perfum?

Posłuchaj dźwięków w swoim komfortowym miejscu. Co słyszysz? Może to dźwięk wiatru? Może coś innego?

Powoli rozejrzyj się i sprawdź, co widzisz? Czy w tym miejscu jest jasno? Czy ciemno? Czy widzisz jakieś przedmioty?

Jeśli chcesz, możesz przejść się po swoim komfortowym miejscu. Po prostu pamiętaj, że to miejsce, w którym możesz czuć całkowity spokój. Przechadzając się, możesz dotykać przedmiotów. Cokolwiek robisz, po prostu zauważ jakie to uczucie.

Gdy robisz krok, sprawdź czy słyszysz pojawiające się dźwięki? np. gdy dotykasz stopą ziemi? Sprawdź też czy czujesz nacisk podłoża?

Gdy dotykasz czegoś, sprawdź czy czujesz teksturę? Może czujesz zapach tej rzeczy?

Gdy eksplorujesz to miejsce, coś może się w nim zmienić. To jest w porządku, możesz nie mieć pełnej kontroli nad tym, co się pojawia w komfortowym miejscu, jednak masz kontrolę nad tym, co w nim zostaje.

Jeśli podczas pobytu zadzieje się coś czego nie chcesz, przypomnij sobie, że to czasowe.

Teraz powoli zacznij wracać do rzeczywistości. Jeśli masz w ręce jakiś przedmiot, to dobry moment, żeby go odłożyć. Ale w trakcie zorientuj się, jakie to uczucie.

Rozejrzyj się po swoim komfortowym miejscu i powoli z niego wyjdź. Aby to zrobić, skieruj uwagę na oddech. Na powietrze wpływające i wypływające z Twojego ciała. Pomyśl sobie o tym, że komfortowe miejsce jest dla Ciebie zawsze, gdy tylko będzie potrzebne.

Teraz daj sobie chwilę, żeby zebrać myśli. I gdy poczujesz gotowość, przy jednym z wydechów łagodnie otwórz oczy i wróć do rzeczywistości.

Na koniec opowiem o okresie, kiedy ta praktyka najbardziej mnie wspierała w życiu. Przez 10 lat, moja nieżyjąca już mama, ciężko chorowała. Przebywała w placówce opiekuńczej i wizyty u niej miały dla mnie bardzo intensywny wpływ. Po pierwsze miałem kontakt z cierpieniem i emocjami

© 2021 HR Power Mentor. Wszystkie prawa zastrzeżone.

najbliższej mi osoby. Często rozpaczą, żalem za utraconym życiem i sprawnością. Kiedy ją kąpałem to był też dla niej i dla mnie, bardzo duży wysiłek fizyczny, często się w efekcie złościła. I po pobycie w domu opieki często byłem tak poruszony tym doświadczeniem, że miałem wrażenie, że nic innego nie ma sensu. Myślałem sobie, że jak mogę zajmować się resztą spraw w moim życiu, kiedy mamie jest tak strasznie źle. Cały czas.

I korzystałem z tej praktyki po to, żeby wrócić do równowagi i zwiększyć swoje zasoby do tego, żeby radzić sobie, np. z pracą. I Ty też możesz wykonywać to ćwiczenie, nie tylko w tak bardzo trudnych sytuacjach, ale w ogóle w zakresie różnych wyzwań, wtedy, gdy po prostu jest Ci ono potrzebne. Na przykład przed trudną rozmową tak, żeby być w stanie udźwignąć emocje swoje i drugiej osoby. Być może będziesz je robić, by lepiej zregenerować się po pracy. Być może wtedy, gdy będziesz w jakiejś sytuacji, która jest całkowicie poza Twoją kontrolą.

Twoim zadaniem na najbliższy tydzień jest wykonywanie tej praktyki. Możesz ją robić wedle swojego uznania, np. przed snem, rano czy w ciągu dnia. Jeśli wolisz robić je siedząc lub leżąc, absolutnie wybór należy do Ciebie.

Warto pamiętać, że początkowo pełna praktyka może być wyzwaniem. Możesz na przykład w trakcie zasypiać. To będzie proces, podczas którego zaczniesz się stopniowo przyzwyczajać się do robienia określonych rzeczy ze swoim umysłem. Rzeczy, do których być może nie jesteś przyzwyczajona.

Umysł może uruchamiać proces unikania i zasypianie podczas praktyki jest dobrym przykładem. Chociaż oczywiście może wynikać po prostu z długu snu. U innych osób to będzie inny rodzaj unikania, np. przypominanie sobie e-maili, na które te osoby nie odpowiedziały.

Z każdą kolejną praktyką unikanie będzie się zmniejszało. Zauważyłem też, że niektórym osobom szczególnie pomaga myśl o tym, że każda praktyka stymuluje zmianę połączeń w mózgu i z czasem staje się łatwiejsza.

© 2021 HR Power Mentor. Wszystkie prawa zastrzeżone.