



Mindfulness: klucz do świadomego życia i optymalnego zarządzania czasem

Autor: Amy Szymańska

Czy kiedykolwiek przegapiłeś/łaś ważne informacje na spotkaniu, bo myślałeś/łaś o czymś innym? Albo zjadłeś/łaś lunch przy biurku, nawet nie zauważając, jak smakuje? Brzmi znajomo? Badania wykazały, że przez 47 procent czasu ludzie myślą o czymś innym niż to, co robią. Ludzkie umysły błądzą, niezależnie od tego, czy próbują czytać ważne e-maile, rozmawiać z klientami, aktualizować dane dotyczące sprzedaży, czy rozmawiać ze współpracownikami. Co ciekawe, odkryto również, że ludzie byli mniej szczęśliwi, gdy ich umysły błądziły, niż gdy nie błądziły. Mindfulness i zwracanie uwagi na teraźniejszość może nie tylko poprawić naszą koncentrację, ale może również pomóc zmniejszyć stres, poprawić relacje i pozwolić nam poczuć się bardziej związanymi z chwilą obecną.

Ale czym dokładnie jest Mindfulness? Według „Psychology Today”, Mindfulness to stan aktywnej, otwartej uwagi na teraźniejszość. Kiedy ktoś jest skoncentrowany, obserwuje swoje uczucia i myśli, z dystansu, nie oceniając ich jako dobre lub złe. Mindfulness oznacza życie w chwili obecnej i faktyczne doświadczanie tego, co życie ma do zaoferowania. Istnieją różne sposoby, jak możemy trenować nasze umysły. Jednym z łatwych i skutecznych sposobów jest medytacja i ćwiczenia uwagi.

Dlaczego Mindfulness jest teraz tak popularna? Dla większości ludzi życie staje się coraz bardziej absorbujące. Technologia oznacza, że zawsze mamy coś do zrobienia i nie ma zbyt wielu okazji, by po prostu „być”. Ludzie często robią dwie lub trzy rzeczy w tym samym czasie: piszą SMS-y podczas oglądania telewizji, a nawet patrzą na swój telefon, idąc chodnikiem. Ludzie pracują dłużej i przynoszą pracę do domu. Wszystko to może sprawić, że będziemy zestresowani, a Mindfulness może być sposobem na zmniejszenie tego stresu.

Jakie są korzyści płynące z Mindfulness? Badania pokazują, że Mindfulness zmniejsza stres i depresję. Może pomóc skoncentrować się, mieć lepszą pamięć i myśleć jaśniej. Może również pomóc ludziom lepiej radzić sobie z bólem i poprawić ich sen, a nawet może pomóc w utracie wagi, ponieważ nie zjesz całej paczki ciastek bez zastanowienia!

JAK WIĘC MOŻEMY NAUCZYĆ SIĘ BYĆ BARDZIEJ UWAŻNI W PRACY?

1. Znajdź czas na krótkie ćwiczenia uwagi.

Być może nie masz czasu, by codziennie siadać do długich medytacji i ćwiczenia uważności, ale możesz poświęcić chwilę, by skupić się na oddechu i stać się świadomym swoich zmysłów. W książce „A Monk's Guide to Happiness” Gelong Thubten zaleca praktykowanie mikromomentów uważności. Jednym ze sposobów na to jest siedzenie w dobrej pozycji i uświadamianie sobie słyszanych dźwięków. Poprzez ćwiczenia takie jak to, możesz nauczyć się skupiać swoją uwagę i trenować się, by stać się bardziej uważnym.

2. Bądź świadomy tego, co robisz.

Mindfulness polega na byciu świadomym przeżywania każdej chwili i koncentrowaniu się na każdej prostej czynności. Kiedy rozmawiasz ze swoimi współpracownikami, zwracaj uwagę na ich mowę ciała, intonację i to, co naprawdę mówią. Kiedy siedzisz przy biurku, bądź świadomy wrażenia kontaktu między twoim ciałem a krzesłem. Jeśli zauważysz, że twój umysł zaczyna błądzić, „odpływać” od tego, co robisz, zauważ te myśli i przywróć swoją uwagę do teraźniejszości.

3. Sporządź listę rzeczy, za które jesteś wdzięczny.

W naszym zabieganym codziennym życiu łatwo jest skupić się tylko na rzeczach, które poszły źle i być negatywnie nastawionym do lu-