

Momentul tău de *mindfulness*

Ema Claudia Leon



Ema Leon
Consilier

Introducere

Bună!

Din moment ce ai ales să citești acest ebook, FELICITĂRI pentru pauza ta asumată de mindfulness.



Eu sunt **Ema Claudia Leon**, gazda acestui spațiu sigur, în care, dacă consideri că te regăsești te aștept ori de câte ori ai nevoie de o doză de inspirație.

Lucrez direct cu oamenii încă de la primul meu job, iar diversitatea acestora m-a uimit mereu.

Oricât de mult ai citi sau ai conversa, OMUL este mereu la fel și în același timp altfel. Sună ciudat nu? Dar sigur ești de acord după o reflecție scurtă.

Iubesc oamenii lumină, care prin simpla lor prezență impactează dăruind energie pozitivă.

Iubesc oamenii inteligenți pentru simplul motiv că ei te învață lucruri noi tot timpul.

Iubesc să citesc și să mă eliberez de orice tensiune prin scris, rugăciune, meditație sau yoga.

Iubesc discuțiile cu sens și prietenii durabile.

Iubesc toamna plină de belșug și culoare.

Iubesc ceaiul cald într-o zi ploioasă.

Iubesc naturalețea și simplitatea.

Am învățat să iubesc VIAȚA cu bune și cu rele. Iar pentru că acum și aici a venit timpul să dau glas EU-lui meu am ales ca în această perioadă specială, să îți ofer ție, persoană minunată, acest exercițiu drag mie, la care mă întorc ori de câte ori am nevoie. Acesta conține elemente de respirație conștientă, relaxare a corpului, vizualizare și journaling.

**Dă-i o șansă și să îți fie cu folos.
Te îmbrățișez**



Pregătirea spațiului

Spațiul în care alegi să faci acest exercițiu este necesar să fie "cozy", liniștit, aerisit, luminat cât mai natural posibil. Important este și să te simți în largul tău, în siguranță.

Pe fundal te poți delecta cu o linie melodică liniștitoare (muzică zen, ambient etc.), aprinde câteva lumânări, în apropiere lasă o ceașcă aburindă cu licoarea ta preferată (ceai, cafea, ciocolată caldă, etc) și cel mai important jurnalul și instrumentul de scris.

Așează-te confortabil, lasă-ți corpul să se liniștească, zâmbește-ți, și mulțumește Universului pentru această nouă clipă aici și acum.

Nu uita:
fiecare moment este un dar.

Respirația conștientă și Relaxarea corpului

Începem exercițiul prin concentrarea atenției asupra respirației. Pentru următoarele circa 2 minute observă comportamentul respirației atunci când nu o controlezi, până la ce nivel din corp ajunge (la nivelul claviculei, al coastelor sau abdomenului), care este ritmul, ce fel de respirație ai (toracică – deci mai superficială – sau abdominală – mai profundă), respiri cu ușurință sau simți că respirația ta se blochează (este sacadată ori lină).

Inspiră și expiră, calm, pe nas și vei observa toate mișcările din interiorul corpului tău. Apoi, pentru următoarele 3 minute, în mod conștient, inspiră patru secunde (numără în gând până la patru), menține respirația pentru două secunde, apoi expiră alte patru secunde.

La început, respirația controlată îți poate da senzația de amețeală. Atunci când se întâmplă, revino pentru câteva momente la respirația ta normală și reia exercițiul după ce senzația se atenuează.

Simte cum relaxarea pune stăpânire pe corpul tău. Dacă în timpul exercițiului mintea alunecă spre lumea reală sau imaginară, mută-ți atenția din nou pe respirație. Respirația ne însoțește din prima clipa în care ne începem călătoria pe acest tărâm și până în ultima secundă. Este aliatul nostru dacă ne împrietenim cu ea prin diferite tehnici absolut naturale.

Identificarea emoțiilor

Pentru următoarele minute mută atenția, mental, rând pe rând pe fiecare zonă a corpului (gambe, coapse, fese, brațele, umeri, fața) și relaxează-ți corpul gradual. Simte cum fiecare parte din tine se lasă pradă relaxării. Stai cât timp ai nevoie.

Când ai finalizat bucură-te de senzația rămasă și răsfață-te cu o înghițitură din licoarea de lângă tine, apoi așează-te confortabil pentru a lăsa liber EU-l să îți vorbească prin scris.

Începe prin a scrie trei motive pentru care astăzi simți recunoștință. Oricât de mici, oricât de mari, nu există limite.

Apoi, închide ochii și încearcă să vizualizezi ceea ce îți dorești să atingi ca obiectiv în aceste zile sau poate soluția la acea situație care te apasă, discuția niciodată finalizată, etc .

Întreabă-te „Cum o să mă simt dacă aleg să fac/ să soluționez ...?” (ceea ce-ți dorești de mult timp să faci / să rezolvi, pentru a schimba ceva în viața ta de acum). Identifică emoțiile pe care le vei trăi când vei obține ceea ce ți-ai propus, rezultatul dorit.

Stai cu acestea și lasă-le să se așeze, apoi scrie pe pagina din fața ta tot ce simți. Descrie în mod detaliat momentul, locul, oamenii din jur, discuțiile, culorile, mirosurile, trăirile, absolut tot ce ai văzut cu ochii minții. Insistă pe detalii cât de mult poți.

Gândurile atrag lucrurile spre care sunt îndreptate.

Aceasta este magia credinței, a vizualizării și a dorinței pătimașe de a obține ceva.

După ce ai epuizat de notat scena, păstrând acest sentiment plăcut, notează pe două foi separate:

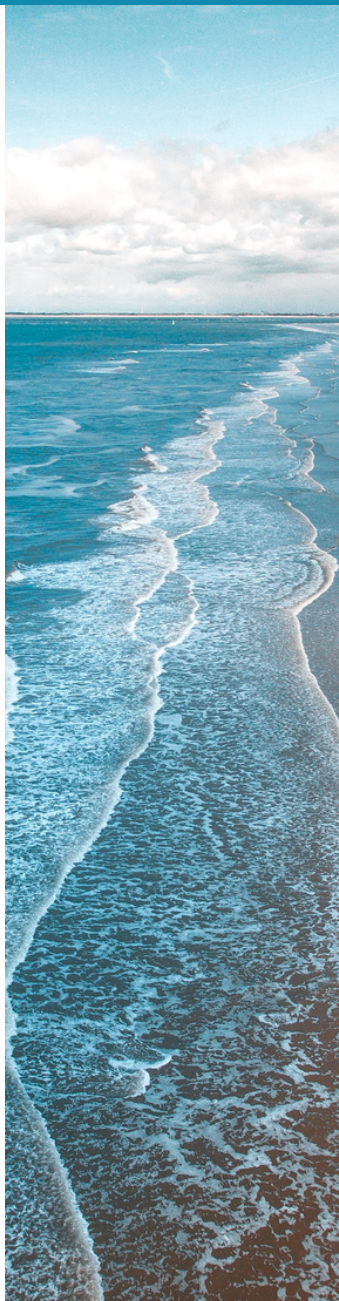
1. Toate modalitățile prin care ai putea ajunge acolo unde îți dorești. Scrie tot ce-ți trece prin minte, chiar dacă pare banal, copilăresc sau “nerealist”. Uneori, ideile aparent mici pot deschide uși mari.

2. Toate temerile care ți-au apărut atunci când te-ai imaginat făcând acea schimbare. Fii sinceră cu tine. Niciun gând nu este greșit sau rușinos.

Adu-ți aminte: acesta este spațiul tău sigur. Aici nu există judecată. Există doar curajul de a te cunoaște și a te înțelege mai bine.

După ce ai notat temerile, întreabă-te cu blândețe: De ce simt asta? De unde vine această frică? Scrie liber, fără să analizezi prea mult.

Pentru că da, de multe ori, cel mai aprig critic al nostru... suntem chiar noi. Ne sabotăm prin amânări, perfecționism sau scuze elegante, ca să evităm riscul de a da greș. Dar **dacă eșecul n-ar fi un capăt de drum, ci doar o treaptă spre cine poți deveni?**



**Totul se poate schimba cu puțin ajutor.
Sunt aici dacă ai nevoie de ghidare.**

Dacă vrei să vorbim sau pentru moment dorești materialele gratuite, îți las mai jos metodele prin care poti ajunge la mine si iti multumesc cu recunștință:



@ emaconsilierdp@gmail.com

www.emaleonconsilier.com

@ema.leon.consilier

@artadeagasitimp

Some pictures are from Unsplash and I want to thanks Bekir Dönmez, Stivlana, Kees Streefkerk.

www.emaleonconsilier.com