

SPOKÓJ DUCHA

Spokojem ducha możemy nazwać taki stan, w którym odczuwamy wewnętrzną równowagę. Brzmi to enigmatycznie, jednak chodzi o bardzo konkretne odczucia i działania: o zapewnienie sobie troski, uwagi, odpoczynku, odpowiedniej dawki ciszy i kontaktu z naturą.

Jest wiele sposobów, które mogą nam pomóc zadbać o siebie i wewnętrzny spokój, a wszystkie w pewien sposób łączą się i przenikają. W praktyce sprawdza się każdy z nich:

1. RELAKS KAŻDEGO DNIA

Przyzwyczajiliśmy się do przechodzenia od jednej aktywności do drugiej bez chwili wytchnienia i odpoczynku, ale nie powinniśmy o nich zapominać. Zaplanujmy czas na relaks i trzymajmy się tego planu. Dla każdego relaks oznacza coś innego. Jedni odpoczywają przy książce, inni uprawiają sport. Jeszcze innym, niedocenianym sposobem jest nicnierobienie. Przynosi ono wiele korzyści: odpoczywa całe nasze ciało i umysł, stajemy się bardziej kreatywni, polepsza się nasza koncentracja, mamy lepszy kontakt ze sobą, bo dajemy sobie chwilę na wsłuchanie się w swoje myśli, emocje i potrzeby. Odpowiednia dawka nicnierobienia, pauza, bezruch potrafią nas wyciszyć i dodać energii. Podobnie, jak medytacja.

2. MEDYTACJA

Jest wiele sposobów medytacji. Jeden z nich polega na przybraniu wygodnej pozycji i pozostawaniu w jednym miejscu przez określony czas np. 20 minut. Można mieć oczy otwarte lub zamknięte, zapalić świece lub kadzidełko, wykorzystać nagranie z tzw. medytacją prowadzoną, pozostać w ciszy albo włączyć spokojną, relaksującą muzykę. Podczas takiej medytacji obserwujemy oddech, przepływające przez głowę myśli i odczucia; stosując się do zasady: po prostu rób to, co zwykle robisz; myśl, co myślisz; odczuwaj, co odczuwasz, doświadczaj tego, czego doświadczasz. Nie ma tutaj możliwości popełnienia błędu.

Medytować można także w ruchu: spacerując, jadąc na rowerze, a nawet sprząając, czy gotując. Ważne jest umiarkowane tempo, obserwacja ruchów ciała i skupienie na oddechu.

3. UWAGA

Uważność, czyli inaczej „mindfulness” można w skrócie opisać w dwóch słowach: tu i teraz. Skupiamy się, nie na przeszłości ani przyszłości. W centrum naszej uwagi jest teraźniejszość; to, co nas otacza (wszelkie wrażenia słuchowe, dotykowe, węchowe) i to, co wewnątrz (myśli, odczucia, nastrój). Jeśli nasze myśli uciekają gdzieś daleko, nie mamy im tego za złe, tylko konsekwentnie nakierowujemy z powrotem ku teraźniejszości. Korzyści z uważności to m.in.: redukcja stresu, lepsza koncentracja, lepsza komunikacja z innymi, większa świadomość ciała i prewencja depresji.

4. Prowadzenie dziennika

Prowadzenie dziennika pozwala uporządkować myśli i doświadczenia oraz zidentyfikować swoje potrzeby. Rozwój osobisty na wielu obszarach. Można pisać dziennik papierowy, elektroniczny, rysunkowy, fotograficzny, geo-dziennik (zawierający opisy miejsc, które odwiedziliśmy), czy dziennik on-line.

Dobrym sposobem na rozpoczęcie tej przygody może być podejście oparte na „five minute journal”, czyli pisaniu przez 5 minut; a także wykorzystanie schematu np. kilku pytań: za co jestem wdzięczna/y?, jakie wspaniałe / trudne rzeczy się dzisiaj wydarzyły?, jak oceniam ten dzień? Warto sprawdzić, czy lepiej pisze nam się wieczorem, czy rano; a może najciekawsze będą wpisy dwa razy dziennie, by móc porównać myśli, z którymi wchodziliśmy w dany dzień z tymi, które towarzyszą nam, gdy go kończymy. Dziennik można prowadzić, by więcej zauważać, nauczyć się spokoju i wyrażania siebie, zyskać namacalną dokumentację rozwoju swojej osobowości lub postępów w jakiejś dziedzinie.

5. KONTAKT Z NATURĄ

Dobroczynnie działa na nas także przebywanie w otoczeniu natury: nad wodą, w lesie, w górach, na łące, w parku. Daje nam to uczucie wewnętrznego spokoju, poprawia samopoczucie i odporność, redukuje stres i zwiększa wiedzę o otaczającym świecie. Dobrym sposobem kontaktu z przyrodą są m.in. shinrin-yoku, czyli kąpiele leśne - świadome spacerowanie, które angażują wszystkie zmysły. Istnieje nawet medycyna leśna, która bada wpływ lasu na człowieka. Możemy spacerować, wsłuchując się w odgłosy, rejestrując zapachy, patrząc uważnie dookoła, czując wiatr i promienie słońca na skórze; ale też znaleźć miejsce, w którym możemy zdejmować buty i ostrożnie poruszać się po lesie boso („granding” - uziemienie). Choć może wydawać się to zaskakujące niektórzy także przytulają się do drzew. To tzw. sylwoterapia albo inaczej drzewoterapia, która poprawia nastrój, ogólne samopoczucie i „ładuje akumulatory”. Innym sposobem jest kontakt ze zwierzętami; domowymi i nie tylko. Wiemy już o dobroczynnych skutkach dogoterapii (kontakt z psami), hipoterapii (kontakt z końmi), a także felinoterapii (kontakt z kotami). Jeśli nie mamy zwierząt w domu, możemy odwiedzić koci kawiarnie, agroturystykę, spróbować jazdy konnej; czy umówić się na spacer z alpakami. Obcowanie ze zwierzętami pozwala pozbyć się negatywnych emocji, poprawia humor i dba o nasz spokój ducha.