



ŽVELGTI  
NAUJOKO  
PROTŲ

1



ATSISAKYTI  
VERTINIMO

2



BŪTI KANTRIŲ

6

**KVIETIMAI  
SAU**

3



BŪTI GERANORIŠKU  
SAU

5



PALEISTI  
LŪKESČIUS

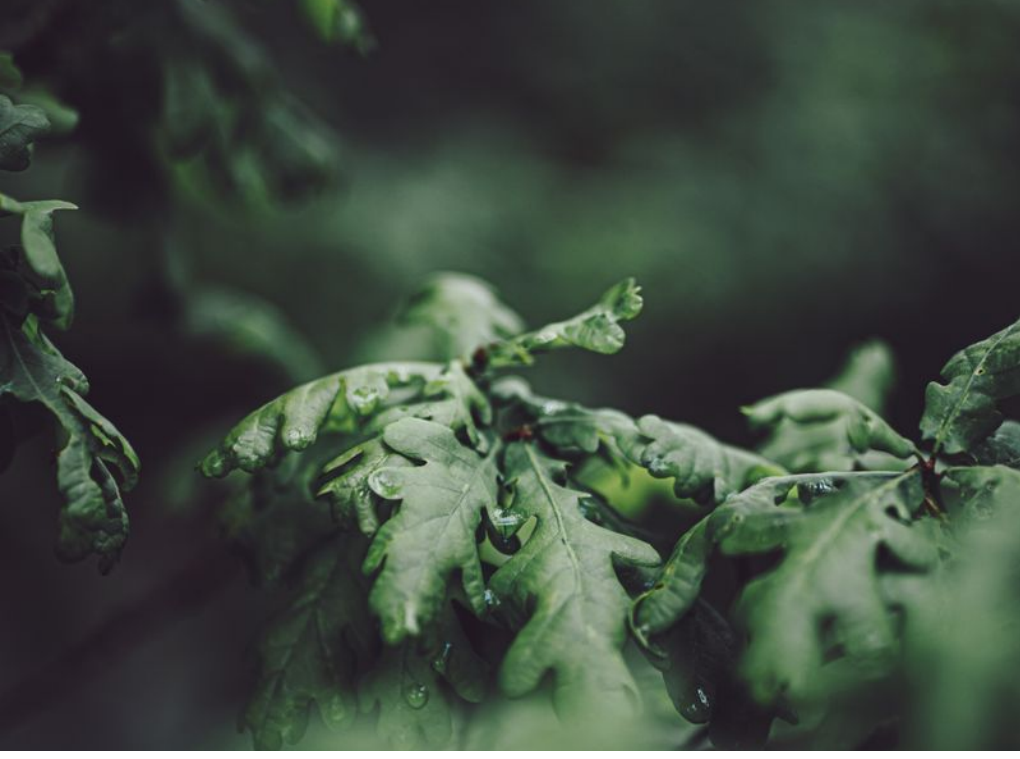
4



BŪTI SMALSIU

## 1 ATRASKIME NAUJOKO PROTŲ

Tai būdas prieiti prie dalykų tarsi pirmą kartą, matyti pasaulį vaiko žvilgsniu su smalsumu ir nuostaba. Mes atsisakome išankstinių nuostatų, esame atviri savo patirtims.



## 2 ATSISAKYKIME VERTINIMO

Kai ką nors vertiname, tikimės tam tikro rezultato ir nepripažįstame platesnių galimybių, kurios gali būti geresnės.

Vertinimas skiriasi nuo įžvalgos. Vertindami patiriame, jog esame nepakankami, prastesni, tai verčia mus jaustis nusivylusiais. Mokykimės pastebėti vertinančias mintis, vidinius savo kritikus, teisėjus, kurie nuolat kelia įtampą ir nerimą.



## 3 BŪKIME GERANORIŠKI SAU

Tapimas geresniu, malonesniu sau yra įvardijamas kaip vienas iš pagrindinių dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo pranašumų.

Reguliariai praktikuojant, pastebime geresnį ir malonesnį santykį su savimi. Tapkime sau geresniu ir išmintingesniu draugu. Būdami geranoriški sau, ugdome atjautą savo patirtims ir klaidoms.



## 4 SMALSIAI TYRINĖKIME

Smalsumas - tai noras atrasti tai, kas yra, be jokios išankstinės nuostatos, žinojimo.

Praktikuokime smalsumą klausdami savęs: "Kas čia?", o ne "Kodėl čia?".

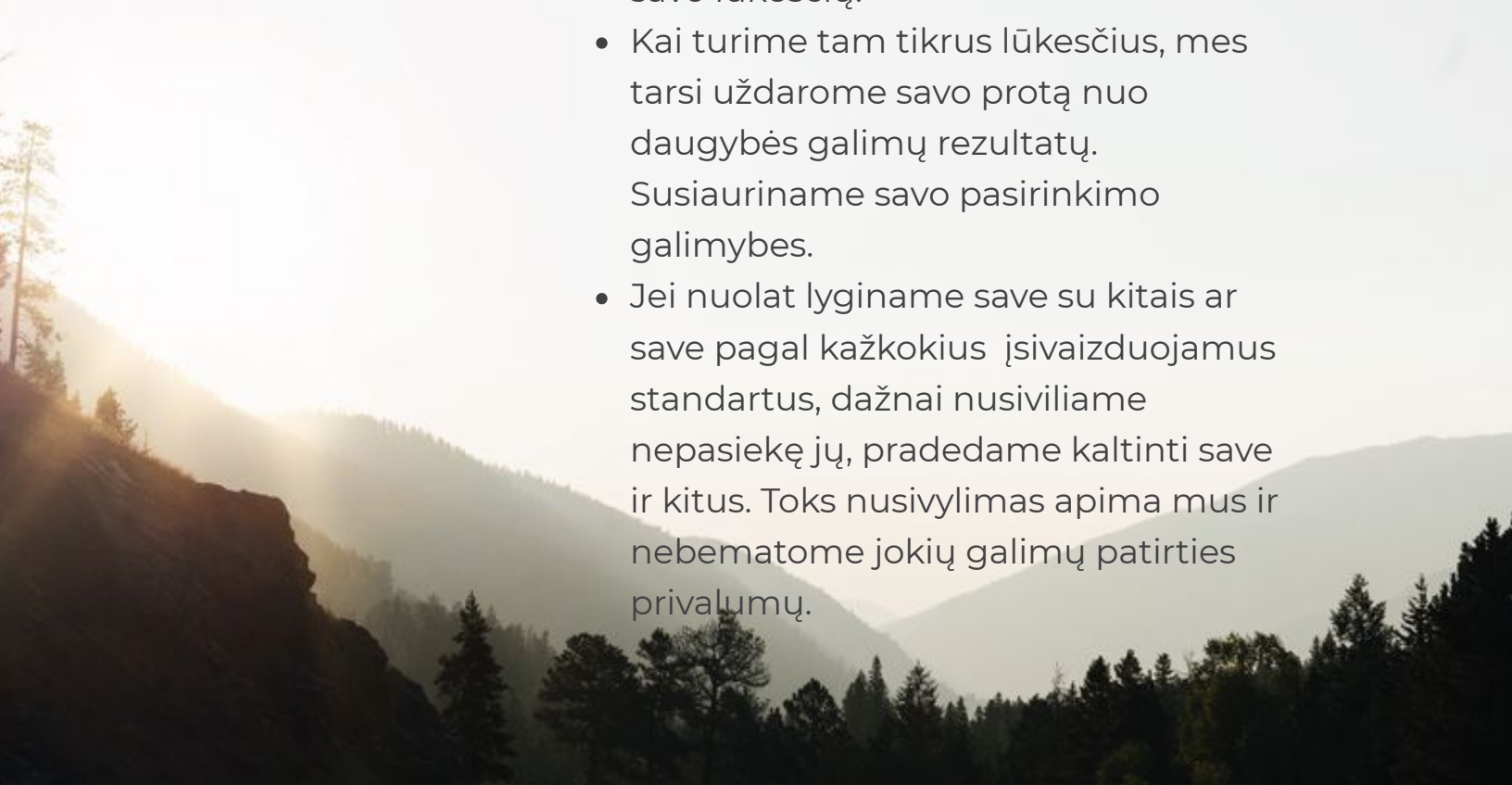
Galime susidomėti tuo, ką išgyvename, ypač fiziniais pojūčiais. Klausiti savęs: "Kur tai yra? Koks tai jausmas veriantis, dilgčiojantis, pulsuojuantis, nuobodus, aštrus, veriantis...? Ar jis keičiasi? Ar jis pastovus? Ar tai šilta ar tai šalta?"

Klausinėkime be jokių analizavimų, nenorėdami sužinoti "Kodėl?"



## 5 ATSISAKYKIME LŪKESČIŲ

- Praktikuodami dėmesingą įsisąmoninimą, leidžiame patirčiai būti tokia, kokia ji yra, atsisakome ypatingų savo lūkesčių.
- Kai turime tam tikrus lūkesčius, mes tarsi uždarome savo protą nuo daugybės galimų rezultatų. Susiauriname savo pasirinkimo galimybes.
- Jei nuolat lyginame save su kitais ar save pagal kažkokius įsivaizduojamus standartus, dažnai nusiviliame nepasiekę jų, pradedame kaltinti save ir kitus. Toks nusivylimas apima mus ir nebematome jokių galimų patirties privalumų.



## 6 LAVINKIME KANTRYBĘ

- Tam tikri pokyčiai reikalauja kantrybės ir laiko.
- Kantrybė ugdoma medituojant. Medituodami pajutę kylantį vienokį ar kitokį impulsą, pvz.: pasikasyti niežtinčią vietą, norisi pašokti ir nutraukti meditaciją. Bet turime dar pasirinkimų - tiesiog pastebėti niežulį, pripažinti, patyrinėti, kaip tai jaučiame kūne, kokios mintys kyla. Taip ugdome kantrybę, būname su tuo, kas vyksta, su tuo, kas yra "čia ir dabar". Ir tokios praktikos padės ateityje, susidūrus su sunkia situacija, palengvins išbūvimą.
- Praktikuojant bus banguotas tarsi jūra, kartais kils vienokie impulsai kartais kitokie, tai procesas, visos patirtys vienodai svarbios, svarbu tęsti praktikas ir stebėti, kas vyksta su mumis.

parengė psichologė Lina Noreikienė