



IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Δραστηριότητα Αυτοστοχασμού 3 – Ενσυνειδητότητα

Τι είναι η ενσυνειδητότητα;

Η ενσυνειδητότητα είναι η βασική ανθρώπινη ικανότητα να είμαστε πλήρως παρόντες, με επίγνωση του πού βρισκόμαστε και τι κάνουμε, και όχι υπερβολικά αντιδραστικοί ή συγκλονισμένοι από αυτό που συμβαίνει γύρω μας. Ενώ η ενσυνειδητότητα είναι κάτι που όλοι κατέχουμε φυσικά, είναι πιο εύκολα διαθέσιμο σε εμάς όταν εξασκούμε καθημερινά.

Κάθε φορά που έχετε επίγνωση με αυτό που βιώνετε άμεσα μέσω των αισθήσεών σας ή της κατάστασης του νου σας μέσω των σκέψεων και των συναισθημάτων σας, έχετε ενσυνειδητότητα. Υπάρχουν έρευνες που δείχνουν ότι όταν εκπαιδεύετε τον εγκέφαλό σας να έχει επίγνωση, αναδιαμορφώνετε τη φυσική δομή του εγκεφάλου σας.

Σε αντίθεση με κάθε φανταστική ιδέα, η ενσυνειδητότητα είναι απλώς να μάθεις να δίνεις προσοχή στην παρούσα στιγμή και να βιώνεις το να είσαι στο τώρα. Αυτό μπορεί να είναι είτε όταν κάνετε ντους το πρωί, τρώτε το πρωινό σας, ταξιδεύετε στη δουλειά ή στο κολέγιο ή σε οποιαδήποτε άλλη πτυχή της ημέρας σας. Το να είστε προσεκτικοί σας βοηθά να απαλλαγείτε από την ανησυχία για το τι θα συμβεί στο εγγύς ή το μακρινό μέλλον και σας επιτρέπει να ελέγξετε τη μη χρήσιμη σκέψη για το χθες ή το παρελθόν. Μαθαίνοντας να το κάνετε αυτό μέσω τακτικού διαλογισμού, μπορείτε να κατανοήσετε καλύτερα τα συναισθήματά σας και να είστε πιο ήρεμοι με τον εαυτό σας.

Η ενσυνειδητότητα έχει αποδειχθεί ότι σας κάνει πιο ανθεκτικούς συναισθηματικά. Επιστημονική έρευνα αποδεικνύει ότι μπορεί να μειώσει την κατάθλιψη, το στρες, το άγχος και ταυτόχρονα να βελτιώσει τις γνωστικές ικανότητες όπως η μνήμη, η επεξεργασία πληροφοριών και τις επικοινωνιακές δεξιότητες. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο πολλές εταιρείες και εκπαιδευτικοί συντονιστές προσφέρουν διαλογισμό ενσυνειδητότητας στο χώρο εργασίας.



Εργασία 1: ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ?

Οι ερωτήσεις είναι κρίσιμες στην πορεία μας προς την ενσυνειδητότητα. Ο αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος Σωκράτης πίστευε ότι τα ερωτήματα θα μπορούσαν να μας οδηγήσουν σε πολλές ανακαλύψεις. Μια από τις πιο σημαντικές ανακαλύψεις είναι ότι οι ερωτήσεις μπορούν να αποκαλύψουν τι σκεφτόμαστε και να μας οδηγήσουν σε μια καλύτερη ζωή.

Η φόρμουλα είναι απλή. Όταν κάνουμε καλές ερωτήσεις, παίρνουμε καλές απαντήσεις για να μας βοηθήσουν να αναπτυχθούμε και να εξελιχθούμε σε μια καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας. Οι ερωτήσεις είναι σαν κουμπιά. Μπορούν να πυροδοτήσουν την ευτυχία, την ενδυνάμωση, την ελπίδα ή το άγχος. Όταν ρωτάμε: "Γιατί με μισεί;" φέρνουμε αναμνήσεις που υποστηρίζουν τη σκέψη ότι κάποιος μας μισεί. Αν ρωτήσουμε, "Πώς μπορώ να τον κάνω να με αγαπήσει;" Το μυαλό μας αναζητά αιτίες που έχουν οδηγήσει τους άλλους να μας αγαπήσουν.

Παίζοντας "Fetch!" - Σκεφτείτε τις ερωτήσεις ως οδηγίες που δίνουμε στον εγκέφαλο να πάει να ψάξει για κάτι. Όπως ένας σκύλος όταν του πετάς ένα παιχνίδι ή μια μπάλα. Ό,τι πετάξεις επιστρέφει (βρεγμένο). Όπως και ο σκύλος, ο εγκέφαλος δεν θα ηρεμήσει μέχρι να βρει τον στόχο του.

Έχετε προσπαθήσει ποτέ να θυμηθείτε κάτι και απλά δεν μπορούσατε να το αφήσετε μέχρι να το βρείτε; Αυτό σας συμβαίνει σε συνειδητό επίπεδο, επομένως γνωρίζετε τη διαδικασία αναζήτησης. Προσπαθείτε να βρείτε ένα άγκιστρο, ένα απόσπασμα μνήμης που θα σας φέρει το όνομα του τραγουδιού, τον τραγουδιστή ή το μέρος που έχετε επισκεφτεί.

Στο υποσυνείδητο επίπεδο συμβαίνει με τον ίδιο τρόπο. Η διαφορά είναι ότι ο εγκέφαλος δεν θα αφήσει την ερώτηση, μερικές φορές για μέρες, μέχρι να βρει μια απάντηση. Είναι σαν να λέτε στο σκύλο του εγκεφάλου σας να «φέρει την μπάλα», οπότε πρέπει να προσέχετε τι θέλετε να φέρει.

Μερικοί άνθρωποι λένε ότι η ποιότητα της ζωής μας εξαρτάται από την ποιότητα των ερωτήσεών σας. Εάν οι ερωτήσεις σας είναι κακές, θα έχετε μια κακή ζωή. Εάν οι ερωτήσεις σας είναι καλές, θα έχετε μια καλή ζωή. Απλά!

Ψάξτε και θα βρείτε - Κάνοντας τις σωστές ερωτήσεις, μπορείτε να αλλάξετε αυτό που αναζητάτε και αυτό που αισθάνεστε ως αποτέλεσμα.

*ΓΙΑ ΑΝΑΚΑΙΦΑΛΕΩΣΗ : καλύτερη κατανόηση της ενσυνειδητότητας:

<https://www.youtube.com/watch?v=QTsUEOUaWpY>



Εργασία 2: Ερωτήσεις ενσυνειδητότητας

Ακολουθεί μια λίστα με ερωτήσεις που θέλετε να «αναφέρει» ο εγκέφαλός σας. Οι απαντήσεις θα σας οδηγήσουν προς μια συνειδητή, χαρούμενη και γεμάτη ζωή. Αυτές οι ερωτήσεις επίγνωσης θα στρέψουν την εστίασή σας σε σπουδαία, επιτυχημένα και χαρούμενα πράγματα. Θα εμπνεύσουν πράξεις ενδυνάμωσης, αντί να λυπηθείτε τον εαυτό σας, να κατηγορήσετε, να δικαιολογήσετε, να έχετε ενοχές, αποτυχία, θυμό, θλίψη και δυστυχία.

**Μπορείτε να εκτυπώσετε τη λίστα και στη συνέχεια να εξετάσετε τις ερωτήσεις δύο φορές την ημέρα. Μπορείτε να επιλέξετε να το κάνετε είτε το πρωί είτε αργά το βράδυ. Τα πρωινά σας προετοιμάζουν για μια καλή μέρα και τα βράδια σας βοηθούν να συνοψίσετε τη μέρα σας και να σας προετοιμάσουν για έναν καλό ύπνο.*

1. Τι θέλω?
2. Τι θα πάρω όταν φτάσω στο στόχο μου;
3. Για τι είμαι ευγνώμων;
4. Τι μπορώ να κάνω/πω/σκεφτώ/αισθανθώ αυτή τη στιγμή που θα μου φέρει ευτυχία;
5. Ποια ανάμνηση μου δίνει χαρά;
6. Πώς μπορώ να είμαι πιο θετικός;
7. Πώς μπορώ να είμαι πιο ευγενικός;
8. Ποιοι είναι οι άνθρωποι που με υποστηρίζουν σε αυτή τη ζωή και πώς μπορώ να περάσω περισσότερο χρόνο μαζί τους;
9. Τι μπορώ να κάνω/πω/σκεφτώ/αισθανθώ που θα με κάνει καλύτερο άνθρωπο;
10. Τι έμαθα που θα με οδηγήσει σε ένα καλύτερο μέλλον;
11. Ποιον πρέπει να συγχωρήσω (συμπεριλαμβανομένου του εαυτού μου);
12. Πώς θα ένιωθα χωρίς φόβο/θυμό/απογοήτευση/άγχος;
13. Πώς μπορώ να εκφράσω τα συναισθήματά μου χωρίς να πληγώσω κανέναν;
14. Τι μου πήγε καλά σήμερα και πώς συνέβαλα σε αυτό;
15. Ποια είναι τα πράγματα που εκτιμώ/αγαπώ/απολαμβάνω στον εαυτό μου;
16. Για τι είμαι περήφανος;
17. Ποια είναι τα μαθήματα που έχω πάρει από ατυχή γεγονότα στη ζωή μου;
18. Πώς μπορώ να επιτύχω μια κατάσταση win-win (σε κάποια σύγκρουση);
19. Ποιες είναι οι ευκαιρίες σε αυτό το (ατυχές γεγονός);
20. Πώς μπορώ να το κάνω να λειτουργήσει (για μια πρόκληση);



21. Τι χρειάζεται να πιστεύω/σκέφτομαι/να νιώθω για να πετύχω αυτό που θέλω;
22. Πώς θα ανταμείψω τον εαυτό μου όταν πετύχω τον στόχο μου;
23. Γιατί είμαι τυχερός που το έχω αυτό στη ζωή μου;
24. Πώς μπορώ να βοηθήσω άλλους;
25. Τι μπορώ να κάνω για το μεγαλύτερο καλό;
26. Πώς μπορώ να είμαι ευγενικός με τον εαυτό μου (με τις πράξεις μου, τις σκέψεις, τις προσδοκίες μου, τη χαλάρωση, να παίρνω ελεύθερο χρόνο για να αναζωογονηθώ, να βάζω τα ενδιαφέροντά μου πρώτα, κ.λπ.);
27. Ποιος υποφέρει όταν είμαι θυμωμένος / αναστατωμένος / απογοητευμένος / δυστυχισμένος / λυπημένος;
28. Πώς μπορώ να χαλαρώσω/να ηρεμήσω/να είμαι δημιουργικός/να είμαι αποτελεσματικός/να είμαι φιλικός/να είμαι χαρούμενος;
29. Πώς μπορώ να εστιάσω στο μέλλον και να εργαστώ ενεργά προς αυτό;
30. Πώς μπορώ να κάνω αυτόν τον κόσμο καλύτερο;
31. Τι πρέπει να κάνω για να έχω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση;
32. Τι θα σκεφτώ για τον εαυτό μου αν το κάνω αυτό;

Αυτή είναι μια λίστα με καλές ερωτήσεις, οι απαντήσεις τους θα σας οδηγήσουν στην ενσυνειδητότητα, την υπευθυνότητα, τη δράση, τον έλεγχο, την ενδυνάμωση, τη δημιουργικότητα και το θάρρος. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να συνεχίσετε να ρωτάτε. Θα λαμβάνετε όλο και καλύτερες απαντήσεις με την πάροδο του χρόνου και αυτό θα μεταφραστεί αμέσως σε μια καλύτερη και καλύτερη ζωή.

**Δοκιμάστε το για τρεις εβδομάδες και δείτε πώς αλλάζει η ζωή σας!;*



Εργασία 3: Ολοκληρώνοντας τα πράγματα

Υπάρχουν πολλοί απλοί τρόποι για να εξασκήσετε την ενσυνειδητότητα. Μερικά παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- **Δώστε προσοχή** . Είναι δύσκολο να πηγαίνεις σιγά και να παρατηρείς πράγματα σε έναν πολυάσχολο κόσμο. Προσπαθήστε να αφιερώσετε χρόνο για να βιώσετε το περιβάλλον σας με όλες τις αισθήσεις σας - αφή, ήχο, όραση, όσφρηση και γεύση. Για παράδειγμα, όταν τρώτε ένα αγαπημένο φαγητό, αφιερώστε χρόνο για να το μυρίσετε, να το δοκιμάσετε και να το απολαύσετε πραγματικά.
- **Ζήσε τη στιγμή**. Προσπαθήστε να έχετε μια ανοιχτή, αποδεκτή και διακριτική προσοχή σε ό,τι κάνετε. Βρείτε τη χαρά στις απλές απολαύσεις.
- **Αποδεχτείτε τον εαυτό σας** . Αντιμετωπίστε τον εαυτό σας όπως θα φέρεστε σε έναν καλό φίλο.
- **Εστιάστε στην αναπνοή σας**. Όταν έχετε αρνητικές σκέψεις, προσπαθήστε να καθίσετε, να πάρετε μια βαθιά ανάσα και να κλείσετε τα μάτια σας. Εστιάστε στην αναπνοή σας. Το να κάθεται και να αναπνέεις έστω και για ένα λεπτό μπορεί να βοηθήσει.

Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε πιο δομημένες ασκήσεις ενσυνειδητότητας, όπως:

- **Διαλογισμός του σώματος** . Ξαπλώστε ανάσκελα με τα πόδια τεντωμένα και τα χέρια στα πλάγια, με τις παλάμες προς τα πάνω. Εστιάστε την προσοχή σας αργά σε κάθε σημείο του σώματός σας, με τη σειρά, από τα δάχτυλα στο κεφάλι ή από το κεφάλι μέχρι τα νύχια. Να είστε συνειδητοποιημένος για τυχόν αισθήσεις, συναισθήματα ή σκέψεις που σχετίζονται με κάθε μέρος του σώματός σας.
- **Καθιστός διαλογισμός**. Καθίστε αναπαυτικά με την πλάτη σας ίσια, τα πόδια σας στο πάτωμα και τα χέρια στην αγκαλιά σας. Αναπνέοντας από τη μύτη σας, εστιάστε στην αναπνοή σας. Εάν οι σωματικές αισθήσεις ή οι σκέψεις διακόπτουν τον διαλογισμό σας, σημειώστε την εμπειρία και μετά επιστρέψτε την εστίασή σας στην αναπνοή σας.
- **Διαλογισμός περπατήματος**. Βρείτε ένα ήσυχο μέρος μήκους 5 έως 10 μέτρων και αρχίστε να περπατάτε αργά. Εστιάστε στην εμπειρία του περπατήματος, έχοντας επίγνωση των αισθήσεων των ποδιών και των λεπτών κινήσεων που κρατούν την ισορροπία σας. Όταν φτάσετε στο τέλος της διαδρομής σας, στρίψτε και συνεχίστε να περπατάτε, διατηρώντας την επίγνωση των αισθήσεών σας.



Δύσκολες καταστάσεις και ενσυνειδητότητα

Όταν περνάτε δύσκολες καταστάσεις ή έχετε μια κακή μέρα, είναι απαραίτητο να κάνετε μια συνειδητή προσπάθεια για να αποφύγετε τυχόν επιπλέον αρνητικότητα. Μπορεί να αποφεύγετε τις ειδήσεις για την ημέρα, αφού όπως συμβαίνει πάντα είναι γεμάτη αρνητικές ιστορίες αντί για εμπνευσμένες ή χαρούμενες. Μπορεί επίσης να θέλετε να αποφύγετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αν μπορείτε, επειδή, όπως ήδη γνωρίζετε, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να είναι το αντίθετο της ενσυνειδητότητας. Και αν υπάρχουν άνθρωποι στη ζωή σας που έχουν τοξική αύρα, προγραμματίστε ξανά το ραντεβού σας μαζί τους.

Όταν περνάς μια δύσκολη μέρα, δεν χρειάζεσαι την επιπλέον αρνητικότητα. Να έχετε υπόψη σας σε τι υποβάλλετε τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να κάνετε όταν περνάτε δύσκολες στιγμές ή έχετε μια κακή μέρα είναι να αφήσετε τον εαυτό σας να νιώσει αυτό που νιώθετε και να το αφήσετε να φύγει. Η ενσυνειδητότητα δεν είναι μόνο η αναγνώριση των συναισθημάτων, αλλά και των σκέψεων που έχετε και των αισθήσεων που βιώνετε. Έχει να κάνει με το να είσαι παρών και συμπονετικός με αυτό που περνάς και μετά να κάνεις τα κατάλληλα βήματα.

Υπενθύμιση - Επιτρέπεται να έχετε κακές μέρες και θα περάσετε δύσκολες καταστάσεις. Το πιο σημαντικό, σας επιτρέπεται να αφήσετε αυτά τα συναισθήματα και να κάνετε τις συνειδητές αλλαγές που απαιτούνται για να προχωρήσετε.*



Το κερασάκι στην τούρτα

Αποκτήστε πρόσβαση στο «Headspace» στη διεύθυνση : <https://www.headspace.com/mindfulness>. Εδώ Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε δωρεάν πόρους που θα σας βοηθήσουν να διαλογιστείτε. Ως σημείωση και προτού ξεκινήσετε το ταξίδι σας στην ενσυνειδητότητα, μπορεί να θέλετε να μεταβείτε στη διεύθυνση: <https://www.youtube.com/watch?v=w6T02g5hnT4>.



EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159