



Polska Fundacja Przeciwdziałania Uzależnieniom

ul. Kopernika 6/9 parter

70-241 Szczecin

KRS: 0000497254

tel. 91 823 88 04

kom. 519 194 753

E-mail: fundacja@pffpu.pl

Zapisz się do naszego newslettera

pffpu.pl

**PRZEJDŹ
NA JASNĄ
STRONĘ
MOCY.**
DOŁĄCZ DO REBELII

15.06-15.09
Bulwary i Wyspa Grodzka

PFFPU



Szczecin



Ćwiczenie Mindfulness

Możesz nauczyć się, jak sunąć na falach potrzeb i pragnień. Przede wszystkim dzięki **ROZPOZNANIU** nadchodzącej zachcianki i **ROZLUŻNIENIU** się w obliczu tej wiedzy. Ze względu na to, że nie masz kontroli nad tym, że się pojawiają, musisz im na to **ZEZWOLIĆ** lub **ZAAKCEPTOWAĆ** fale taką, jaka jest. Nie ignoruj jej, nie rozpraszaaj swojej uwagi i nie próbuj niczego z tym zrobić. To jest twoje doświadczenie. Odszukaj sposób, który na ciebie działa, na przykład słowo, wyrażenie lub też zwykłe kiwnięcie głową („pozwalam”, „zaczyna się”, „to jest to” itp.). Aby złapać falę głodu i pragnienia, musisz ją dokładnie przeanalizować, **ZBADAĆ** w momencie tworzenia. Zrób to, pytając: „**Jak w tej chwili czuje się moje ciało?**”. Nie szukaj niczego na siłę. Postaraj się dostrzec to, co najbardziej widoczne. Pozwól, aby to do ciebie przyszło. Na koniec **ZANOTUJ** wrażenia. Notatki powinny być proste. Używaj prostych wyrażenie lub pojedynczych słów. Na przykład: myślenie, zniecierpliwienie w żołądku, nasilenie wrażeń, uczucie ognia itp. Pisz, aż fala odpłynie. Jeżeli coś zmaći Twoją uwagę, wróci do poprzedniego punktu i ponownie zbadaj odczucia, zadając pytanie jak się czuję twoje ciało? Sprawdź, czy możesz płynąć na fali, aż całkowicie zniknie. Dopłyn do brzegu.

Zmiana nawyku myślowego na pozytywny po zasymilowaniu go
Czyli czas na zmianę.

Afirmacja w formie pisemnej

- **pisanie w formie terażniejszej** „jestem absolutnie niesamowity, niepowtarzalny, kreatywny” - ten proces musi być powtarzalny i systematyczny.
- **Pisanie musi być nasycone emocją**, którą czujesz podczas nowego nawyku (który chcesz nabyć). Idealnie sprawdza się forma dziękczynna za sytuacje, które staną się dzięki nowemu nawykowi, np. „Dziękuję za cudowne pomysły, które pomagają mi zmieniać świat na lepszy - to wszystko dzięki mojej kreatywności i temu, że jestem niesamowicie niepowtarzalny, inteligentny, dobry, otwarty, kochający, zaradny, autentyczny.
- **Napisz sobie, jaki jesteś.** Zrób drugą kartkę opisującą twojego bliźniaka z cechami charakteru, które chciałbyś posiadać. Na trzeciej kartce napisz, **co zrobić być stać się swoim bliźniakiem?**

Pamiętajmy, że zmiana nawyku myślowego to proces rozłożony w czasie, musi on być systematyczny, powtarzany przynajmniej przez kilka miesięcy!

