

Šetnja s psihologinjama

Vani je kišno i tmurno, pravo vrijeme da zavirimo u naše ladice u koje smo uredno ili neuredno (da, možda je vrijeme da ih uredno posložimo!) pospremili zapažanja o nama samima, o našim osobinama, vještinama, sposobnostima, padovima, snagama koje su nas digle na noge, uspjesima...

Pokušajte danas pokazati sami sebi koliko se volite baš takvi kakvi jeste, sa svim svojim vrlinama i manama.

Izdvojite vrijeme za sebe i napravite jednu kratku meditaciju - to možete učiniti u 5 ili 10 minuta - ovu meditaciju je Kamal Ravikant podijelio u svojoj prekrasnoj knjizi „Volite se kao da vaš život ovisi o tome“.

Meditacija "Volim sebe"

Sjednite na neko ugodno mjesto. Ako želite, stavite slušalice i slušajte neku nježnu, opuštajuću glazbu. Zamislite da ste ogromno stablo koje sigurno i čvrsto stoji na zemlji. Zamislite zvijezde, galaksije i svemir. Iz svemira prema vama dolazi ugodna topla svjetlost koja prolazi kroz vašu glavu, putuje cijelim vašim tijelom do nožnih prstiju. Dišite polako kroz nos u svom ritmu. Dok udišete, mislite: „**Volim se**“. Zatim izdahnite i ispustite, bez prosuđivanja, sve što vam se pojavi u vašem umu kao misli, sjećanja, strahove, želje. Otpustite, ako možete, i napetost koja se nakupila u nekom dijelu tijela. Budite dobri prema sebi. Jednostavno, usredotočite se na udah i recite „**Volim sebe!**“, zatim izdahnite sve ono što se pojavilo a nema veze sa **ovdje i sada**.

Dišite u svom ritmu prirodno. Ako vam um odluta, nemojte se zbog toga stresirati - svaki put kad se to dogodi, lagano se vratite disanju. Primijetite gdje ste u dahu. Kada udišete, usmjerite se na ono: "Volim sebe". Kada izdišete, prebacite se na ispuštanje onoga što je u umu i tijelu. Ako želite, možete skrenuti pažnju na svjetlost koja dopire odozgo, pa onda zamislite da ta svjetlost obasjava cijelo vaše tijelo. Osjetite mjesto gdje vas svjetlost obasjava. To biste mogli učiniti povremeno ili svaki put kad udahnete.

Ako ste ovo pokušali, voljele bismo čuti kako ste se osjećali?

Je li bilo opuštajuće ili izazovno? Lijepo ili neugodno?

I najvažnije - hoćete li to ponoviti?