

Frunze pe un râu

florintodoran.ro

Exercițiu de defuziune cognitivă și mindfulness

Acest exercițiu te ajută să observi gândurile ca evenimente mentale trecătoare, nu ca adevăruri absolute pe care trebuie să le crezi sau să le urmezi. Poate fi practicat cu ochii închiși, timp de 5-10 minute.

Pașii exercițiului

1. Așează-te confortabil și, dacă vrei, închide ochii. Respiră de câteva ori, în ritmul tău natural.
2. Imaginează-ți că stai pe malul unui râu liniștit, unde plutesc frunze pe suprafața apei.
3. De fiecare dată când apare un gând, așază-l, în imaginația ta, pe o frunză și privește-l plutind încet, îndepărtându-se pe râu.
4. Nu încerca să grăbești frunzele și nu încerca să oprești gândurile să apară. Doar așază fiecare gând pe o frunză și lasă-l să plutească în ritmul lui.
5. Dacă observi că te-ai "urcat" pe o frunză - adică te-ai pierdut în gând, ai început să gândești despre trecut, viitor sau să analizezi - observă asta cu blândețe și revino la imaginea râului.
6. Continuă câteva minute. Nu există un mod greșit de a face asta - simpla revenire, de fiecare dată când mintea a plecat, este exercițiul în sine.

Ce ai observat?

Câte gânduri au apărut? A fost ușor sau greu să le lași să plece?

Un gând recurent pe care îl tot 'agăți'

Scrive-l aici, apoi imaginează-l pe o frunză, plutind.