

# MEDITĀCIJAS UN APZINĀTĪBAS VINGRINĀJUMI

Īsās metodes stresa  
mazināšanai

Svarīgi! Pildot šos vingrinājumus, necenties tos paveikt ideāli. Ja Tev izdodas koncentrēties tikai pāris minūtes, tas arī ir labi. Divas minūtes ir labāk par neko! Un ar laiku izdosies vairāk.

## SPIED UZ MEDITĀCIJAS NOSAUKUMA UN KLAUSIES!

### "Kermeņa skenēšana"

(5 minūtes) vingrinājums palīdz:

- mācīties veidot un uzlabot kontaktu ar savu ķermeni
- koncentrēties uz tagadni un ļaut lietām būt tādām, kādas tās ir
- atbrīvoties no apspiestām emocijām
- pārtraukt saikni starp izjūtām ķermenī un negatīvām domām

### "Lapas straumē"

(5 minūtes) ir kognitīvās jeb prāta atslodzes vingrinājums (Harris, R., 2009). Šī vingrinājuma mērķis atdalīties no savām domām, necīnīties ar tām, bet ļaut tām nākt un aiziet bez ietekmes uz mūsu uzvedību un garastāvokli.

"Neviens Tev nevar sniegt mieru, tikai Tu pats".  
/R. V. Emersons/



### "Apzinātās elpošanas meditācija"

(9 minūtes) palīdz fokusēties uz elpošanu, novērot to. Tā var palīdzēt mazināt spriedzi un trenēt apzinātību, jeb mākslu būt šeit un tagad.

### "Pauze līdzjūtībai pret sevi"

(8 minūtes) ir meditācija, kas dod iespēju trenēties laipnāku, iekļūstīgāku attieksmi pret sevi, var palīdzēt mazināt ciešanu smagumu, atrast sevī palīdzošas domas vai vārdus grūtiem, stresa pilniem brīžiem.