

# ČUJEČNOST



## 8 VAJ ČUJEČNOSTI ZA VSAK DAN

### 1. SR(E)ČNO DOBRO JUTRO

Zjutraj si povejte, da se imate radi. Podarite si nasmeh in se pogovorite, čemu boste dali danes pozornost. Kaj čudovitega boste videli, slišali, občutili, vonjali in okušali. Tako boste usmerjali pozornost v prijetne trenutke, ki jih boste čuječno zaznali. Ko se ponovno srečate, pa se pogovorite, kaj se je zgodilo tisti dan. Tako boste dodatno obudili prijetne dogodke in občutke.

### 2. HVALEŽNO V LAHKO NOČ

Za vsak prst svoje roke povejte za kaj ste danes hvaležni. Tako lahke začnete iz stisnjene pesti, ki se nato počasi, prst po prst, razpira v čudovit cvet. Posadili boste vrt hvaležnosti.

### 3. VAJIN TRENUTEK

Na sprehodu pozorno opazujte naravo. Vključite vsa čutila in zaznave, tako boste preusmerjali pozornost na vse tisto, kar se v tem trenutku dogaja. Pustite telefon in igrice raje doma. Naj se um umiri, povežite se z naravo, ki je edini pravi vir energije.

# ČUJEČNOST



## 4. ČUJEČNA HRANA

Naj bo uživanje hrane čuječno. Če ob hrani gledamo televizijo, igramo igrice ali delamo karkoli drugega, ko jemo, izgubimo stik s hrano. Morda celo pozabimo, kako zelo hvaležni smo lahko, da si lahko privoščimo zdrav obrok. V mislih se lahko zahvalite za obilje, ki ga imate. Z otrokom pa pogovorite od kod prihaja hrana in koliko ljudi je prispevalo svoj čas in energijo, da je hrana tukaj z nami.

Potem pa lahko vzamete kakšen kos sadja in ga res opazujete. Po VAKOGU, se spomnite? Kako izgleda recimo rezina hruške, kakšnih barv je, texture, je olupek drugačen od notranjosti. Kakšen občutek imamo, ko pogladimo lupino in notranjost, kakšne teže je. Seveda smo do hrane spoštljivi in to je pravzaprav eden od načinov. Do res vidimo to sadje. Nato jo povonjamo. Oh, kako sladko diši, kar sline se nam pocedijo. Nato zagrizemo vanjo in res okusimo vsak grižljaj. Je na začetku bolj sladka, kot na primer na koncu. Čim bolj se torej posvetimo temu koščku sadja.

Vajo lahko na podoben način izvajate recimo s kamenčkom (no, tega sicer ne pojemo), storžkom, rožico. Gre za to, da se urimo v koncentraciji in pozornosti na eno stvar naenkrat.

# ČUJEČNOST



## 5. ČUJEČNI PLES

Na glasbo ali brez nje. Dajte si duška in naj se telo izrazi po svoje, brez koreografije, le popoln užitek in kreativnost. Poleg tega, da se dvigne nivo serotonina, je to odlična tehnika, ki sprošča napetost, stres in nesproščenost ven. Lahko recimo tresete vse ude 5 minut. Nato se umirite, zaprite oči, položite dlani na srce in usmerite pozornost na "poskočni srček" Opazujte, kako se počasi umirja in spreminja svoj ritem. Tako se otrok začne učiti, da če usmeri pozornost navznoter, se osredotoči na svoj utrip in zraven umirjeno diha, vpliva na občutek sproščenosti.

## 6. ČUJEČNI DIH

O dihu bomo povedali več še kasneje, vendar lahko že danes naredite nekaj čisto preprostih, a učinkovitih tehnik dihanja, ki vas bodo umirile. Na trebuh položite igračo, lahko dlan ali pa otrok položi glavo na vaš trebuh. Z vdihom napolnite trebuh, kot da ste pojedli balon. Lahko se poigrate in z navidezno buciko prebodete balon. Skozi usta tako odhaja zvok ssssss, trebuh pa se spušča in se prazni zraka. Postopoma je vsak vdih globlji, izdih pa daljši. Ali enostavno opazujete, kako se igrača dviguje pri vdihu in nato spušča pri izdihu.

# ČUJEČNOST



## 7. TUŠIRANJE

Ja, seveda vsak večer se tuširamo z vodo. Sedaj pa uporabimo tuširanje v mislih. Vodite jih skozi vizualizacijo, kjer si predstavljajo, kako tuš odplakne vse skrbi, napetosti in bolečine iz telesa. Lahko dodate različne barve tuša, ki dajejo posebno energijo. Na primer , rdeča barva nam daje občutek varnosti, zelena nas objame z ljubeznijo, modra s pogumom itd. Zaupajte intuiciji in dovolite, da otrok sam najde različne možnosti. Ne popravljajte njegove kreativnosti.

## 8. PRIJAZNE MISLI

V mislih pošljite prijazne misli svoji mamici in očiju, svojim bratom in sestricam, dediju in babici, morda celo sosedi. Svojim prijateljčkom , domačim živalim. Nekomu na drug konec sveta , vsem, ki to potrebujejo. Na koncu pošlji prijazne misli tudi sebi. Tako razvijamo sočutje in empatijo do sebe in drugih. Odnos do zemlje in celega sveta.

Kot vidite so to vaje, ki jih lahko izvajate vi odrasli, otroci ali vsi hkrati.

Poskusite uvesti vsaj eno izmed teh idej in opazujte, kako se radost širi vse naokoli.