

Naš poklon vama
Mindfulness plan
ZA 30 DANA
Lepota bez stresa

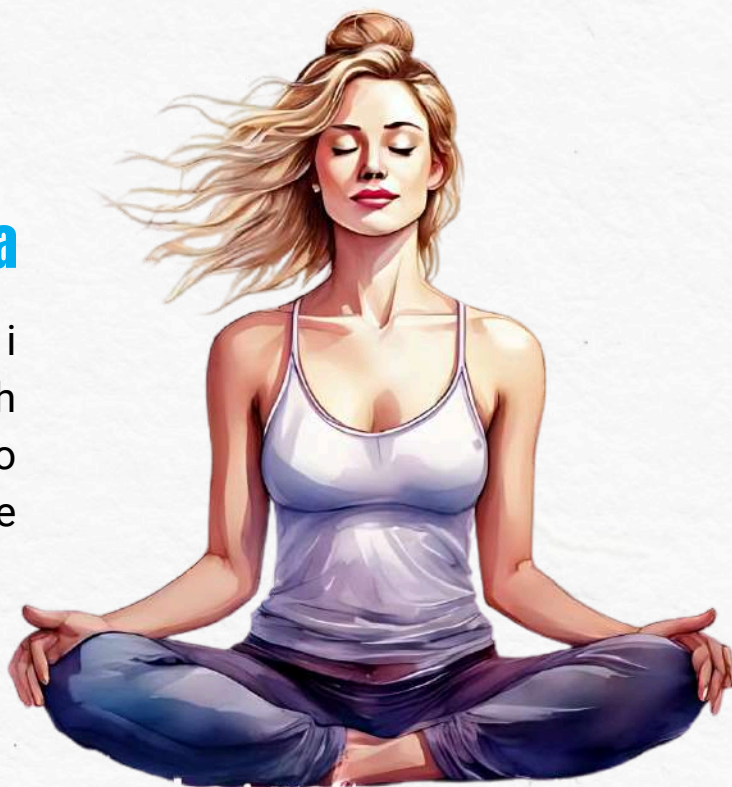


BODY TIME

1 DAN

Početak svesnog disanja

Vežba disanja: Udahnite duboko i polako brojeći do 4, zadržite dah brojeći do 4, a izdahnite brojeći do 6. Ova vežba pomaže da usporite um i smirite telo.



Zadatak: Sedite u tišini 5 minuta, fokusirajući se samo na ritam disanja. Kada primetite da vam misli odlutaju, nežno ih vratite na disanje.

Refleksija: Zapišite kako ste se osećali pre i posle vežbe. Da li ste primetili razliku u nivou stresa ili napetosti?



Lepota bez stresa

2. DAN

Posmatranje misli

Vežba: Provedite 5 minuta u tišini, posmatrajući svoje misli kao da su oblaci koji prolaze na nebu. Ne sudite im, samo ih zapažajte.



Zadatak: Zabeležite 3 najčešće misli koje su se pojavile. Da li su bile pozitivne, neutralne ili negativne?



Refleksija: Razmislite o tome kako ove misli utiču na vaše emocije i ponašanje. Postoji li način da ih posmatrate sa više saosećanja?

Lepota bez stresa

3. DAN

Fokus na čula

Vežba: Koristite tehniku 5-4-3-2-1. Identifikujte 5 stvari koje možete videti, 4 koje možete osetiti, 3 koje možete čuti, 2 koje možete namirisati i 1 koju možete okusiti. Ovo vežba vraća pažnju u sadašnji trenutak.



Zadatak: Istražite neki svakodnevni predmet (kao što je šolja za kafu) koristeći svih pet čula.

Refleksija: Kako se vaš odnos prema tom predmetu promenio kada ste ga posmatrali pažljivo?

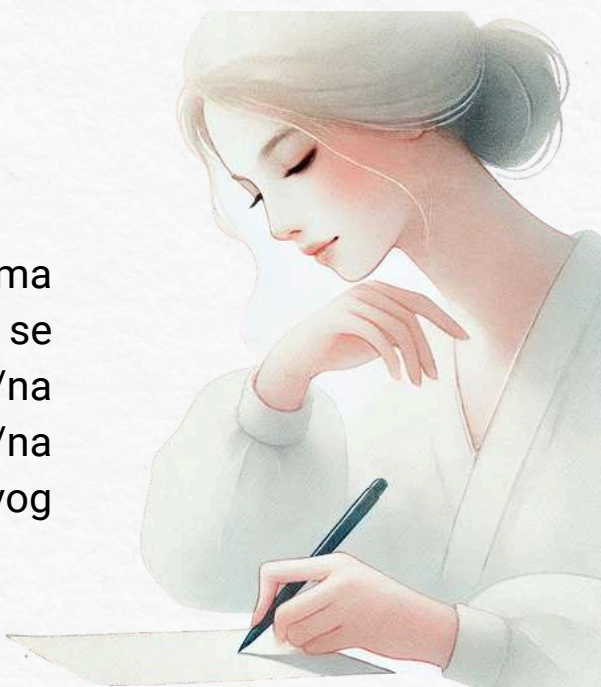


Lepota bez stresa

4. DAN

Zahvalnost

Vežba: Napišite 3 stvari na kojima ste danas zahvalni. Fokusirajte se na detalje – ne samo „zahvalan/na sam na porodici“, već „zahvalan/na sam na toplom zagrljaju svog deteta jutros“.



Zadatak: Istražite neki svakodnevni predmet (kao što je šolja za kafu) koristeći svih pet čula.

Refleksija: Kako se vaš odnos prema tom predmetu promenio kada ste ga posmatrali pažljivo?



Lepota bez stresa

5. DAN

Zahvalnost

Vežba: Hodajte 10 minuta, fokusirajući se na svaki korak i disanje. Obratite pažnju na zvukove, mirise i prizore oko vas.

Zadatak: Provedite deo šetnje bez razmišljanja o cilju, već samo oslušajte kako vaše telo deluje u prostoru.

Refleksija: Da li ste primetili detalje u okruženju koje obično previdate?



Lepota bez stresa

6. DAN

Opuštanje tela

Vežba: Ležite ili sedite udobno i prođite svojim mislima kroz telo od glave do pete. Osetite moć svog uma. Na svakom delu tela zastanite i svesno opustite mišiće.



Zadatak: Identifikujte deo tela gde osećate najveću napetost. Provedite nekoliko dodatnih minuta fokusirajući se na to područje.

Refleksija: Kako se osećate u svom telu nakon ove vežbe?



Lepota bez stresa

7. DAN

Bez ekrana

Vežba: Provedite 2 sata bez ekrana (mobilni telefon, televizor, računar). Umesto toga, čitajte knjigu, crtajte ili pišite.



Zadatak: Obratite pažnju na to kako provodite vreme kada niste ometani ekranima.

Refleksija: Da li ste primetili promenu u svojoj pažnji ili raspoloženju?



Lepota bez stresa

8. DAN

Svesno jedenje

Vežba: Tokom sledećeg obroka, jedite polako. Fokusirajte se na ukus, miris, teksturu i temperaturu hrane.



Zadatak: Nemojte koristiti telefon ili gledati TV tokom obroka.

Refleksija: Kako se doživljaj hrane promenio kada ste jeli pažljivo?



Lepota bez stresa

9. DAN

Pozitivne afirmacije

Vežba: Stanite ispred ogledala i recite naglas 3 pozitivne afirmacije, poput „Danas sam sposobna da se nosim sa svim izazovima.“



Zadatak: Zapišite afirmacije koje želite da praktikujete svakodnevno.

Refleksija: Kako ove reči utiču na vaše samopouzdanje i raspoloženje?



Lepota bez stresa

10. DAN

Vizualizacija smirenosti

Vežba: Zatvorite oči i zamislite mirno mesto, poput plaže ili šume. Provedite 10 minuta zamišljajući detalje – zvukove, mirise, osećaj na koži.



Zadatak: Zabeležite šta ste „videli“ tokom vizualizacije.

Refleksija: Da li ste primetili promenu u svom nivou stresa posle ove vežbe?



Lepota bez stresa

11. DAN

Vođena meditacija

Vežba: Slušajte vođenu meditaciju od 10 minuta (možete koristiti aplikacije poput YouTube). Fokusirajte se na glas vodiča i disanje.



Zadatak: Pokušajte ostati prisutni tokom cele meditacije, nežno vraćajući pažnju ako vam misli odlutaju.

Refleksija: Kako ste se osećali tokom meditacije? Da li vam je bilo teško ostati prisutni?



Lepota bez stresa

12. DAN

Svesno posmatranje emocija

Vežba: Slušajte vođenu meditaciju od 10 minuta (možete koristiti aplikacije poput YouTube). Fokusirajte se na glas vodiča i disanje.



Zadatak: Zabeležite 3 emocije koje ste primetili tokom dana i kako ste na njih reagovali.

Refleksija: Da li je vežba pomogla da bolje razumete svoje emocije?



Lepota bez stresa

13. DAN

Svesno opraštanje

Vežba: Razmislite o nekom konfliktu ili nesporazumu i pokušajte da oprostite sebi ili drugoj osobi. Ne morate opravdavati postupke – samo oslobodite emocije koje vas drže vezanima za situaciju.



Zadatak: Zapišite osećaje pre i posle ove vežbe.

Refleksija: Kako se vaš odnos prema konfliktu promenio? Da li se osećate "lakše"?



Lepota bez stresa

14. DAN

Svesno planiranje dana

Vežba: Provedite 10 minuta planirajući dan sa pažnjom. Podelite zadatke na male korake i odredite vreme za pauze.



Zadatak: Pratite plan tokom dana, uz svesnost o tome kako se osećate dok obavljate zadatke.

Refleksija: Da li ste se osećali produktivnije i smirenije uz ovu praksu?



Lepota bez stresa

15. DAN

Vizualizacija ciljeva

Vežba: Zatvorite oči i zamislite jedan cilj koji želite postići. Vizualizujte kako ga ostvarujete – kako se osećate, šta radite, kako izgledaju rezultati.



Zadatak: Napišite korake koje možete preduzeti ka tom cilju.

Refleksija: Da li vas je vizualizacija motivisala? Kako možete biti dosledniji?



Lepota bez stresa

16. DAN

Svesno slušanje

Vežba: Tokom razgovora sa nekim, slušajte osobu bez prekidanja ili razmišljanja šta ćete reći sledeće. Fokusirajte se samo na ono što govore.



Zadatak: Zabeležite kako ste se osećali tokom ovog iskustva i kako je osoba reagovala.



Refleksija: Da li ste primetili promenu u kvalitetu komunikacije?

Lepota bez stresa

17. DAN

Svesno slušanje

Vežba: Provedite 15 minuta u prirodi, pažljivo posmatrajući biljke, drveće, ptice ili nebo. Pokušajte primetiti detalje koje obično ne primećujete.



Zadatak: Nacrtajte ili opišite ono što ste videli.

Refleksija: Kako vas je kontakt s prirodom podstakao da budete prisutni?



Lepota bez stresa

18. DAN

Pisanje bez pravila

Vežba: Provedite 10 minuta pišući sve što vam padne na pamet, bez cenzure. Ne brinite o pravopisu ili strukturi – samo pišite.



Zadatak: Zapišite osećaje koji su se pojavili tokom ovog procesa.

Refleksija: Da li vam je ova vežba pomogla da oslobodite potisnute misli ili emocije?

Lepota bez stresa

19. DAN

Fokus na sadašnji trenutak

Vežba: Tokom bilo koje aktivnosti (pranje sudova, spremanje obroka), fokusirajte se samo na tu radnju. Obratite pažnju na pokrete, osećaj i mirise.



Zadatak: Provedite 5 minuta zapisujući svoja zapažanja.

Refleksija: Da li je ova praksa učinila zadatke prijatnijim?



Lepota bez stresa

20. DAN

Prihvatanje emocija

Vežba: Kada osetite stres ili nelagodnost, umesto da ih potiskujete, dozvolite sebi da ih prihvatite. Recite: „Ova emocija je deo mog iskustva i proći će.“



Zadatak: Zapišite koje emocije ste prihvatili i kako se vaš odnos prema njima promenio.

Refleksija: Da li ste osetili olakšanje nakon što ste prihvatili svoje emocije?



Lepota bez stresa

21. DAN

Svesni pokreti

Vežba: Provedite 10 minuta istežući se ili radeći lagane vežbe. Obratite pažnju na svaki pokret i kako se osećate.

Zadatak: Zapišite kako vaše telo reaguje na svesno pokrete.



Refleksija: Da li ste primetili smanjenje napetosti ili stresa?

Lepota bez stresa

22. DAN

Uspostavljanje granica

Vežba: Razmislite o jednoj situaciji gde biste želeli da postavite granicu (na poslu, u porodici, u prijateljstvu).



Zadatak: Zapišite kako biste izrazili svoju potrebu za granicama na svesno i miran način.

Refleksija: Da li se osećate osnaženo razmišljanjem o postavljanju granica?



Lepota bez stresa

23. DAN

Svesno korišćenje tehnologije

Vežba: Podesite tajmer na 15 minuta i koristite telefon samo za ono što je neophodno. Kada tajmer istekne, odložite uređaj.



Zadatak: Zabeležite koliko ste puta nesvesno posegnuli za telefonom.

Refleksija: Kako je ova praksa uticala na vašu pažnju i prisutnost?



Lepota bez stresa

24. DAN

Praćenje obrasca disanja

Vežba: Tokom dana, povremeno se zaustavite i oslušnite svoje disanje. Da li je brzo, sporo, plitko ili duboko?

Zadatak: Zapišite promene u disanju u različitim situacijama.



Refleksija: Kako različiti obrasci disanja utiču na vaše emocije?



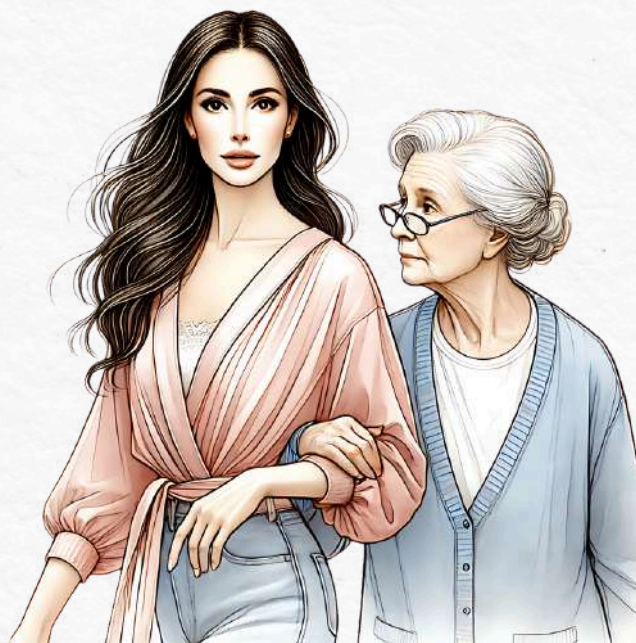
Lepota bez stresa

25. DAN

Svesno pomaganje

Vežba: Pružite nekome pomoć (veliku ili malu) sa potpunom pažnjom i bez očekivanja zahvalnosti.

Zadatak: Zapišite kako ste se osećali dok ste pomagali.



Refleksija: Da li vam je ova aktivnost donela osećaj zadovoljstva?

Lepota bez stresa

26. DAN

Pisanje pisma sebi

Vežba: Napišite pismo sebi sa porukama podrške i ohrabrenja. Fokusirajte se na svoje snage i vrednosti.

Zadatak: Zapišite kako ste se osećali dok ste pomagali.



Refleksija: Kako vas je ovo iskustvo osnažilo?



Lepota bez stresa

27. DAN

Povezanost sa okruženjem

Vežba: Provedite 10 minuta posmatrajući ljude oko sebe bez osuđivanja. Zamislite priče i izazove kroz koje prolaze.

Zadatak: Zapišite i opišite svoje misli o povezanosti sa drugim ljudima.



Refleksija: Da li ste osetili veću empatiju?



Lepota bez stresa

28. DAN

Svesno slavljenje uspeha

Vežba: Zapišite 3 stvari na koje ste ponosni iz prethodnih nedelja.



Zadatak: Proslavite jedan od tih uspeha simboličnim činom (npr. priuštite sebi nešto što volite).

Refleksija: Kako ste se osećali dok ste slavili svoje uspehe?



Lepota bez stresa

29. DAN

Integracija

Vežba: Provedite 15 minuta reflektujući o celom ovom putovanju. Koje su vas vežbe najviše promenile? Šta želite da nastavite praktikovati?



Zadatak: Napravite plan za sledećih mesec dana, uključujući vežbe koje vam najviše prijaju.

Refleksija: Kako se osećate na kraju ovog putovanja?

Lepota bez stresa

30. DAN

NOVA TI!

Savet: Sada kad znaš da spoznaš svaki segment života bez stresa, ne dozvoli da ti isti ikad više preotme dan

Zadatak: Napiši sama svoju zakletvu da ćeš svaki budući put kada se susretnoš sa stresom sa istim se nositi tako što ćeš praktikovati jednu od vežba koje si naučila na ovom putovanju.



Lepota bez stresa