



SPOLU PRE SLOVENSKO

MINDFULNESS

DEŇ 20

Sám v sebe a pre seba

V dnešnej dobe sme sa stali závislými na neustálom vyrušovaní a podnetoch, ktoré nám poskytujú naše telefóny. Notifikácie zo sociálnych sietí, e-maily či správy nám každú chvíľu prerušujú tok myšlienok a vyvolávajú potrebu okamžite reagovať.

Tento fenomén nie je náhodný – aplikácie a digitálne zariadenia sú navrhnuté tak, aby maximalizovali našu pozornosť a vytvárali neustály pocit „dôležitosti“ každého upozornenia.

Výsledkom je, že sme stratili schopnosť sústrediť sa na jednu vec dlhší čas. Neustále prepíname medzi úlohami, čím znižujeme našu produktivitu a zvyšujeme mentálnu únavu. **Zároveň sa stávame emocionálne závislí na malých dávkach dopamínu, ktoré získavame pri každej novej notifikácii.**

A pokiaľ nás nevyrušujú notifikácie, máme tendenciu vyplňať každú chvíľu nejakým zvukovým pozadím – hudbou, rádiom alebo televízorom, aby sme sa necítili sami. Slúchadlá, počítače či notifikácie na telefóne nás doslova obklopujú a často sa stávame otrokmi nepretržitých zvukových podnetov.

Nie je to však len o zvyku (zlozvyku), ktorý sme si vytvorili, ale často **je za tým potreba uniknúť pred samým sebou a tiež tichom, ktoré nás môže konfrontovať našimi myšlienkami, pocitmi alebo vnútornými obavami.** Mnohí z nás majú potrebu byť neustále obklopení ľuďmi alebo stimulmi, aby sa vyhli pocitu samoty alebo nepríjemnej konfrontácii so sebou samým.

Vonkajšie stimuly dnešného sveta – od sociálnych médií až po mestský hluk – nám takmer neumožňujú zastaviť sa. Preto je dnes obzvlášť dôležité vedome si vytvoriť chvíľu ticha a byť sám so sebou. Stačí začať aspoň s pár minútami denne, postupne z toho môže byť hodina alebo viac.

Ticho nám prináša niekoľko nenahraditeľných benefitov:

- **Znižuje stres a podporuje relaxáciu:** Ticho umožňuje nášmu nervovému systému uvoľniť sa, čím znižuje hladinu stresových hormónov.
- **Podporuje kreatívne myslenie:** V stave ticha sa naše myšlienky prirodzene usporiadajú a často prichádzajú najlepšie nápady.
- **Zlepšuje koncentráciu:** Bez neustáleho rozptyľovania môžeme venovať plnú pozornosť tomu, čo je pre nás dôležité.
- **Posilňuje vnútornú rovnováhu:** Ticho nám pomáha byť viac v kontakte so sebou samým a uvedomiť si, čo naozaj potrebujeme.

Odpovedz si na nasledujúce otázky:

Čo ťa počas dňa najviac vyrušuje?

.....

.....

.....

.....

Dokážeš sa na jednu úlohu/aktivitu sústrediť nepretržite jednu hodinu bez toho, aby si skontroloval/a mobil, sociálne siete alebo e-mailovú schránku?

.....

Kolko času denne tráviš na sociálnych sieťach? (Tento údaj pravdepodobne nájdeš vo svojom telefóne).

.....

.....

.....

Máš potrebu si vypíňať chvíle zvukovým alebo vizuálnym pozadím? Ak áno, čím?

.....

.....

Čo z týchto rušivých podnetov vieš už dnes eliminovať, aby si podporil/a svoju schopnosť sa sústrediť a zároveň znížiť pocit zahltenia?

.....

.....

.....



Tvojou úlohou bude nájsť miesto, priestor, kde budeš DNES minimálne 1 hodinu úplne sám/sama v tichu. Môže to byť príroda, lavička v meste, izba doma... Priestor, kde sa minimálne hodinu nebudeš s nikým rozprávať. Maximálne sám/sama so sebou.

Pozor! Bez telefónu, tabletu, počítača, televízie či knihy. Bez toho, aby si čokoľvek robil/a. **Tvojím cieľom bude len tak byť.** Byť sám/sama so sebou a maximálne môžeš pozorovať, čo sa deje s tebou a s tvojimi myšlienkami.

Po hodine si zober pero a papier. A píš. Pýtaš sa prečo? Sám/sama zistíš, čo sa bude diať po 60-tich minútach ticha.

Nepozerať stále na hodinky. Čas, ktorý poznáme, nie je v tomto momente dôležitý. Čas, ktorý budeš sám/sama v sebe a pre seba je dôležitý!



PODPORUJÚCA MYŠLIENKA

„VŠETKY PROBLÉMY L'UDSTVA POCHÁDZAJÚ Z NAŠEJ NESCHOPNOSTI SEDIET' TICHU OSAMOTE V MIESTNOSTI.”

—BLAISE PASCAL—