

# Triminutni predah

## Zavedanje

Namestimo se v sedeč položaj, v katerem nam je udobno, hrbet pa imamo vzravnani. Stopala naj počivajo na tleh.

Zapremo oči in se zavemo, kako smo v tem trenutku. Kako se počutimo, kaj se sedaj dogaja z nami in v nas? Zavemo se občutkov, ki so prisotni v našem telesu. Zavemo se svojega razpoloženja in čustev. Zavemo se misli, ki so prisotne v našem umu.

Preprosto zavedamo se svojega doživljanja v tem trenutku, kakršno koli že je. Tudi če so v nas neprijetna občutja, se ne obračamo stran od njih, temveč se jih zavedamo in jih sprejemamo, z odprtostjo in radovednostjo.

## Osredotočanje

Nato svojo pozornost usmerimo na dihanje. Kolikor je mogoče, se zavedamo vsakega vdiha in izdiha, od njegovega začetka pa do konca. Zavedamo se vsakršnih občutij, povezanih z dihanjem.

Dopustimo, da nas zavedanje dihanja poveže s sedanostjo; da nam pomaga uglasiti se na stanje čuječnosti in umirjenosti.

## Razširitev

Nato razširimo svoje zavedanje, tako da poleg dihanja vključuje naše celotno telo. Zavedamo se svojega dihanja, opazimo posamezne telesne občutke, zavedamo se tudi telesa kot celote.

Sledimo svojim vdihom in izdihom in se s sprejemanjem zavedamo telesa od vrha glave do prstov na nogi. Zavemo se tudi svoje telesne drže in izraza na svojem obrazu.

V tem stanju sprejemajočega zavedanja lahko ostanemo še nekaj časa. Ko želimo, pa se z zavedanjem počasi vrnemo nazaj v prostor, kjer se trenutno nahajamo, ter odpremo oči.

*Prerejeno po:*

*Segal, Z., Williams, M. in Teasdale, J. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: Guilford Press.*