**Koncept radionice „Mindfulness“, ERASMUS+ Love Life, 11. lipnja, 2019.**

1. **Uvodni dio**

1.1. Uvod u aktivnosti u sklopu radionice - opis aktivnosti

**2. Središnji dio** – aktivnost **„Mindfulness vođena meditacija u prirodi“**

Sudionici sjede u krugu u prirodi. Voditelj vodi mindfulness meditaciju, u prilogu.

Udobno se smjestiti na način koji vam u ovom trenutku najviše odgovara, leći, sjesti prekriženih nogu, kako god osjećamo, znajući da u svakom trenutku ako nam postane neugodno možemo promijeniti položaj tijela ili način na koji ležimo ili sjedimo.

Duboki uzdah, osjećamo zrak kako prolazi našim plućima

Duboki izdah

Udišemo svjesni

Načina na koji sjedimo ili ležimo

Mjesta na kojem se nalazimo

Osjećaja koje nam se javljaju

I to može biti i osjećaj smirenosti kao i osjećaj brige

Dozvolite svom tijelu da osjeti svaku takvu senzaciju

Znajući da ste na sigurnom

I da se možete potpuno opustiti

Uzdah, izdah

Dišemo svjesni svoje okoline

I promatramo

Drveće, nebo, travu

Udah, izdah

Dozvolite očima da vas vode

Nema pravog mjesta u kojima trebate gledati

Kao ni prave stvari

Duboki udah izdah

To može biti bilo što što u ovom trenutku vidite

Obratite pažnju na detalje, odraz svijetla ili sjenu

Veličinu, oblik

Način na koji ispunjava prostor

Udah izdah

Odaberite samo jedno mjesto ili stvar kojoj ćete posvetiti svu svoju pažnju

Ne mora biti nešto veliko ili značajno

Ne mora čak ni biti svima uočljivo

Dovoljno je da vam privuče pažnju

I da svu svoju pozornost možete usmjeriti samo tom mjestu

Udah, izdah

Neka to mjesto bude točka kojoj se u svakom trenutku možete vratiti

Ako osjetite da vam je to potrebno

Znajući da je vaše mjesto upravo ovdje

Polako zatvorite oči i dozvolite ostalim osjetilima da vide

Udah izdah

Obratite pažnju na zvukove koji vas okružuju

Cvrkut ptica, zvuk vaših vršnjaka

Dozvolite vašem umu da ih prepozna i zapamti

Zvukovi baš kao i vaše mjesto kojem se možete vratiti, ostaju ovdje

Pokušajte čuti ton zvuka

Boju

Način na koji se širi prostorom

I zvuk koji čujete može biti za vas i najtiši i najglasniji

Može biti zvuk koji prepoznajete, koji vas podsjeća na nešto vama važno

Ili zvuk koji prvi put čujete

Udah izdah

Nije važno

Otpustite ih

Dozvolite sad vašem njuhu da vidi

Možda možete namirisati miris trave

Borova, lavande

Toplinu zraka koji vas okružuje

Odjeću ili miris najdražeg šampona

Možda prepoznajete sve mirise

Možda su vam neki potpuno nepoznati

Ali vam bude sjećanja

Dozvolite umu da na trenutak uživa u njima

Udah izdah

I otpustite

Dozvolite svom tijelu da osjeti i dodirom

Da osjeti kako ležite ili sjedite

Težinu svog tijela na površini

Položaj kostiju i mišića

I zamislite da dišete tako da svakim udahom postajete sve opušteniji

Udah izdah

Opustite mišiće lica

Osjetite kako su vam kapci sve teži

I obrve opuštene

Kako vaša vilica tako prirodno stoji

Opustite mišiće vrata

Ramena

Udah izdah

Prsnog koša

Udah izdah

Trbuha

Stražnjice

Gornjeg dijela nogu

Udah izdah

Donjeg dijela nogu

Udah izdah

Sve do najzadnje točke vašeg tijela

Zamislite kako ste svakim udahom sve opušteniji

Svjesni okoline koja vas okružuje

Zvukova, mirisa, dodira

Ali sami i usmjereni na sebe

Udah izdah

I iako vam um možda luta

Primijetite gdje odlazi

I otpustite

Udah izdah

Vaše je tijelo na sigurnom i vas um može lutati

Možete se vratiti najdražim sjećanjima

Ili samo prvoj misli koja vam padne napamet

Nije važno

Udah izdah

Vaše je tijelo ovdje i vas um može lutati

Udah izdah

I u svakom trenutku možete primijetiti svaku misao koja vam se javlja

Svaki zvuk koji čujete

Miris koji osjećate

Dodir koji osjećate

I otpustiti

Na sigurnom ste

Udah izdah

I sada tako opušteni

Svjesni da se u svakom trenutku možete vratiti bilo kojem osjetu

Dozvolite svom umu da posluša priču koju sam vam pripremila

Ne morate ju zapamtiti

Ne morate ju čuti u svakom trenutku

Vaš um zna da ste ovdje

I dozvolite mu da obrati pažnju na točno ono sto vam možda u ovom trenutku treba

Udah izdah

*Jedna priča govori o mladiću koji se obratio mudracu za pomoć rekavši mu:*

*“Dolazim, učitelju, jer se osjećam tako bezvrijednim da nemam volje ni za što. Kažu mi da sam ni za šta, da ništa ne radim dobro, da sam nespretan i prilično glupav. Kako se mogu popraviti? Šta mogu učiniti da me više cijene?”*

*Učitelj mu je, i ne pogledavši ga, rekao:*

*“Baš mi je žao momče. Ne mogu ti pomoći budući da prvo moram riješiti svoj problem. Možda poslije…”.*

*Malo je zastao i dodao:*

*“Kad bi ti meni pomogao, brže bih to riješio i možda bih ti onda mogao pomoći.”*

*“V… vrlo rado, učitelju”, oklijevao je mladić osjećajući da je opet obezvrijeđen i da su njegove potrebe zapostavljene.*

*“Dobro”, nastavio je učitelj. Skinuo je prsten koji je nosio na malom prstu lijeve ruke i pružajući ga mladiću, dodao: “Uzmi konja koji je vani i odjaši do tržnice. Trebam prodati ovaj prsten jer moram vratiti dug. Moraš za njega dobiti najbolju moguću cijenu i nemoj prihvatiti manje od jednog zlatnika. Idi i što prije se vrati s tim novčićem.”*

*Mladić je uzeo prsten i otišao. Čim je došao na tržnicu, stao je nuditi prsten trgovcima, koji su ga promatrali sa zanimanjem dok im mladić nije rekao koliko traži za njega. Kad je mladić spomenuo zlatnik, neki su se smijali, drugi su okretali glavu i samo je jedan starac bio dovoljno ljubazan da mu objasni da je zlatnik prevrijedan da bi ga dobio u zamjenu za prsten. Netko je htio pomoći te mu ponudio srebrenjak i bakrenu posudicu, ali mladić je dobio upute da ne prihvati ništa manje od zlatnika pa je odbio ponudu.*

*Nakon što je ponudio prsten svima koje je sreo na tržnici, a bilo ih je više od stotinu, skrhan zbog neuspjeha popeo se na konja i vratio se. Kako je samo mladić želio zlatnik, da ga može dati učitelju i riješiti ga brige kako bi napokon dobio njegov savjet i pomoć! Ušao je u sobu.*

*“Učitelju”, rekao je, “žao mi je. Ne mogu dobiti to što tražiš. Možda sam mogao dobiti dva ili tri srebrenjaka, ali sumnjam da ću ikoga moći zavarati u vezi s pravom vrijednošću prstena.”*

*“To što si rekao veoma je važno, mladi prijatelju”, odgovorio je učitelj. “Najprije moramo doznati pravu vrijednost prstena. Ponovo uzjaši konja i idi zlataru. Tko to može znati bolje od njega? Reci mu da želiš prodati prsten i pitaj ga koliko ti može dati za njega. Ali ma koliko ti nudio, nemoj mu ga prodati. Vrati se ovamo s prstenom.”*

*Mladić je opet uzjahao konja. Zlatar je pregledao prsten uz svjetlo uljane lampe, pogledao ga kroz povećalo, izvagao i rekao mladiću:*

*“Reci učitelju, momče, da mu, ako ga želi odmah prodati, za prsten ne mogu dati više od pedeset osam zlatnika.”*

*“Pedeset osam zlatnika?!” uzviknuo je mladić.*

*“Da”, odgovorio je zlatar. “Znam da bismo s vremenom za njega mogli dobiti šezdesetak zlatnika, ali ako ga hitno prodaje…”*

*Mladić je uzbuđen odjurio učiteljevoj kući i rekao mu šta se dogodilo.*

*“Sjedni”, rekao mu je učitelj nakon što ga je saslušao. “Ti si poput ovog prstena: pravi biser, vrijedan i jedinstven. I kao takvog te može procijeniti samo pravi stručnjak. Zašto ideš kroz život želeći da netko nebitan otkrije tvoju pravu vrijednost?”*

*I rekavši to, ponovno stavi prsten na mali prst lijeve ruke.*

Udah izdah

Polako ponovno osjetite najdalji dio vašeg tijela

Noge

Stražnjicu

Trbuh

I dok nabrojim od 10 do 1 potpuno ste budni

Svjesni kako sjedite ili ležite

Svjesni kako dišete

10

opustite mišiće prsnog koša

9

Ramena

8

vrata

7

lica

6

osjetite ponovno sve zvukove

5

sve mirise

4

i vratite se mjestu koje vam je poznato

3

Otvorite oči

2

i ponovno ugledajte sve detalje

i 1

Dobrodošli natrag!

**3. Zaključna aktivnost „Mreža dobrih želja“**

Sudionici sjede u krugu. Zadatak je dodati drugima klupo vune i pritom navesti jednu dobru želju za nadolazeće razdoblje.