

ĮŽANGA (TĖVAMS)

AR KADA ESATE PASTEBĖJĘ, KAD MŪSŲ PROTAS PRIMEŅA JUDRŲ GREITKELĮ, KURIAME NESILAIKOMA JOKIŲ TAISYKLIŲ IR TVARKOS?

Mūsų galvose didžiuliu greičiu visomis kryptimis nuolat skrieja neramos mintys, lenkdamos viena kitą ir neišvengiamai susidurdamos. Mes įjungiamo autopiloto režimą ir leidžiamės į chaotišką kelionę, bet kur nukeliausime tokiu greičiu?

SĄMONINGO DĖMESINGUMO METODAS PADEDA MŪSŲ PROTUI SUSIDOROTI SU PSICHINE IR FIZINE PERKROVA LIEKANT DABARTIES AKIMIRKOJE. ŠIS METODAS LEIDŽIA MUMS PAŽINTI SAVO VIDINĮ PASAULĮ, SUDARYTĄ IŠ MINČIŲ, EMOCIJŲ IR FIZINIŲ JUTIMŲ.

Išmokę žvelgti į save ir mus supančius žmones su atjauta, nesmerkdami, nekritikuodami ir jausdami dėkingumą už daugelį gyvenimo mums pasiūlytų galimybių, mes galime įveikti savo praeities baimes ir atsikratyti nerimo dėl ateities.

AR MANOTE, KAD VAIKAMS ŠI UŽDUOTIS PER SUNKI?

Tiesą sakant, tai mes iš jų mokomės! Jie yra laisvi, instinktyvūs, imlūs ir įpratę gyventi dabarties akimirkoje, tad išmokyti juos kuo geriau pritaikyti šį požiūrį tikrai nesunku. Knygoje pratimai pateikiami kaip žaidimai, kuriuos jūsų vaikai gali žaisti, tiesiog naudodami SAVO KVĖPAVIMĄ, KŪNĄ IR VAIZDUOTĘ.



BEGEMOTO PABUDIMAS

(PRATIMAS, PAŽADINANTIS VEIDO RAUMENIS IR LEIDŽIANTIS JUOS PAŽINTI)

BEGEMOTAS KĄ TIK PABUDO.
NUSIŽIOVAUK SU JUO.

- AAAH! Plačiai išsižiok. Parodyk visus dantis, kaip daro begemotas. Pajusk, kaip juda tavo žandikaulis, kai išžioji ir užčiaupi burną.

Dar kartą plačiai nusižiovauk. AAAH!
Pajusk, kaip tau žiojantis išsitempia veido raumenys. Ir dar kartą. AAAH!

OI, KAIP SKANIAI
NUSIŽIOVAVAU!
SVEIKAS, ŽIOVULY!



KAIP PO TOKIO ŽIOVAVIMO JAUČIASI TAVO KŪNAS?

ŽVITRUS KAIP DELFINAS

(PRATIMAS, PAŽADINANTIS KŪNĄ JUDANT IR GILIAI KVĖPUOJANT)

ATSISTOK RANKAS LAIKYDAMAS PRIE ŠONŲ, O NUGARĄ TIESIĄ.
ŽIŪRĖK, DELFINAS JAU ČIA. PLAUK TAIP, KAIP JIS.

Įkvėpk kuo daugiau oro. Dabar nerk
po vandeniu! Pajusk jį. Ar jis šaltas?

Ištempk kaklą. Pakelk pečius.
Nuleisk pečius. Pakelk pečius.
Nuleisk pečius. Iškišk galvą iš vandens.
IŠKVĖPK VISĄ ORĄ.

Sulaikyk kvėpavimą.
Siūbuok dubenį
pirmyn ir atgal.
Pirmyn ir atgal.
IŠKVĖPK
VISĄ ORĄ.

Sulaikyk kvėpavimą.
Pasuk pečius atgal,
tada į priekį.
Išnerk iš vandens.
IŠKVĖPK VISĄ ORĄ.



KAIP DABAR JAUČIASI TAVO KŪNAS?

POZITYVIOS MINTYS TAVO KIŠENĖJE

(PRATIMAS VISAI ŠEIMAI, PADEDANTIS SUSTIPRINTI SAVIGARBĄ)

ŠĮ RYT NĖRA KUR SKUBĖTI

Papusrėčiau kime! Visi kartu! Dabar paimkime popieriaus lapus, pieštukus ir nupieškime simbolį arba parašykime žodį ar frazę, skirtą kiekvienam šeimos nariui.

- Sulankstykime popieriaus lapus ir atiduokime žmonėms, kuriems juos skiriame, žiūrėdami jiems į akis.

Kaip jautiesi nupiešęs ar užrašęs šias žinutes?

DABAR TAVO EILĖ IŠTIESTI DELNĄ IR PAIMTI TAU SKIRTAS POZITYVIAS MINTIS! KAIP JAUTIESI SUŽINOJĘS ŠIAS MINTIS?

NEPAMIRŠK ĮSIDĖTI JŲ Į KIŠENĘ! JOS VISADA BUS SU TAVIMI IR TU GALĖSI JAS PERSKAITYTI SUNKIOMIS AKIMIRKOMIS.



VALIO SAU PAČIAM!

(PRATIMAS, MOKANTIS VIDINIO DIALOGO)

AR ESI BIJOJĘS, KAD NESUGEĖSĖSI KO NORS PADARYTI?
KARTU PADRĄSINKIME TAVE!

ATSISĖSK IR KVĖPUOK.

Užmerk akis ir įsivaizduok, kad prieš tave
yra žmogus ar keli žmonės, kažkas, kas tau
svarbus ir kas tave myli. KVĖPUOK.

Šis žmogus čia yra dėl tavęs.
Jis žiūri į tave ir šypsosi.
KVĖPUOK.

„Viskas bus gerai“ –
sako jis. KVĖPUOK.

Tu irgi taip galvoji.
„Viskas bus GERA! Viskas
bus GERA!“ KVĖPUOK.

KAIP DABAR
JAUTIESI?

MINTYS PRIEŠ MIEGĄ

(PRATIMAS, PADEDANTIS NUSIRAMINTI PRIEŠ MIEGĄ)

- Patogiai atsisėsk ant lovos, nugarą laikyk tiesią.
- Giliai įkvėpk ir iškvėpk, skaičiuodamas iki penkių.

Pagalvok apie žmogų ar gyvūną, kurį myli ir su kuriuo nori būti. KVĖPUOK. Ilgais, lėtais įkvėpimais. KAIP JAUTIESI, GALVODAMAS APIE ŠĮ ŽMOGŲ AR GYVŪNĄ?

- Padėk ranką ant širdies. Pajusk dėkingumą, kad toks nuostabus žmogus ar gyvūnas yra tavo gyvenime.



Nupiešk piešinį, kuriame tu su juo.

Gali nupiešti, kaip jūs apsikabinate arba laikotės už rankų, arba žaidžiate.

BAIGĘS PIEŠTI, PRIKLIJUOK PIEŠINĮ ANT SIENOS VIRŠ SAVO LOVOS. KIEKVIENĄ NAKTĮ, PRIEŠ EIDAMAS MIEGOTI, PAGALVOSI, KOKS DĖKINGAS ESI.