

Núvitund á mannamáli

Orðið núvitund birtist víða í kringum okkur í dag. En hvað snýst þetta núvitundartal allt saman um? Er þetta ekki bara enn ein tískubólan sem springur? Ég hélt það þegar ég heyrði það fyrst. Þegar ég hóf síðan nám í jákvæðri sálfræði fékk ég betri innsýn í fræðin á bak við núvitund og það hefur svo sannarlega breytt lífi mínu til hins betra.

Í dag vitum við um mikilvægi hreyfingar, holls mataræðis og svefns fyrir heilsu okkar og vellíðan. Það sem meira er, rannsóknir sýna að heilinn okkar hefur mun meiri sveigjanleika og möguleika á nýmyndun en áður var talið. Með hugrækt getum við haft áhrif á hvernig heilinn okkar starfar og endurmótað hann t.d. með því að læra og upplifa nýja hluti. Rannsóknir á þeim sem stunda núvitund reglulega sýna mælanlegar breytingar á ákveðnum svæðum heilans sem hjálpar okkur t.d. að bæta og auka tilfinningastjórn, vellíðan, athygli og samkennd (e. compassion). Það má einnig nefna að betra jafnvægi næst þegar tekist er á við streitu og álag í lífinu.

Að eiga stefnumót við sjálfan sig

Þegar þú þjálfar þig í núvitund má segja að þú sért að fara á „stefnumót“ með sjálfum þér en það er stundum gott þegar fólk er að koma sér af stað að byrja „stefnumótið“ á opinberum stað með öðru fólki sem er að læra að hugleiða og prófa nýja hluti, heyra hvernig öðrum



gengur o.s.frv. Við lærum mikið af því að miðla því sem við upplifum til annarra og áttum okkur á því að allir ganga í gegnum gleði og sorg, sigra og ósigra, að við séum ekki ein, að það er sammannlegt. Það þarf kjark til að vinna í sjálfum sér.

Ert þú tilbúin/n að horfast í augu við sjálfan þig og kynnst þér betur? Leggjast í ferðalag sem breytir þér á margvíslegan og jákvæðan hátt? Þá er núvitundarþjálfun eitthvað fyrir þig.

Finndu æfingar sem henta þér

Það er hægt að stunda núvitund á ótal vegu og margar leiðir í boði til að þjálfast í að vera í núinu, bæði með formlegum og óformlegum hætti. Þegar fólk er að byrja finnst mér mikilvægt að benda á að það tekur tíma að byggja upp það sem ég kalla „heilapól“. Það má líkja þessu við vöðvana í líkamanum þegar við byrjum í líkamsrækt. Það sama gerist með heilann þegar við stundum núvitundaræfingar reglulega, hann breytist og við náum smátt og smátt að gera fjölbreyttari og lengri æfingar.

Í núvitund erum við m.a. að þjálfast athygli okkar. Hugurinn á það til að reika út um heima og geima. Með hugleiðslu og ýmsum æfingum getum við smátt og smátt valið hvar við höfum athyglina hverju sinni. Það getur reynst fólki miserfitt og þess vegna er mikilvægt að prófa sig áfram og sjá hvaða æfingar henta hverjum og einum. Daglegt líf okkar getur verið flókið

og með ýmsum áskorunum. Ef þú nærð að setja inn 1 – 10 mínútna æfingu nokkrum sinnum á dag þá getur það gert gæfumun hvernig þú tekst á við og kemst í gegnum daginn.

Núvitundarnámskeið hjálpar þér af stað

Það er oft gott þegar fólk er að byrja að stunda núvitund, að fara á námskeið. Þá fær það bæði stuðning frá kennara og öðrum þátttakendum. Það getur verið alveg magnað að sjá hvað þátttakendur læra hver af öðrum og sjá hvað við eigum margt sameiginlegt. Ég mæli þess vegna hiklaust með núvitundarnámskeiði og vil benda á að það eru til mismunandi gerðir af námskeiðum og misjafnt hvað hentar hverjum og einum, svo ekki gefast upp þó að eitt námskeið hafi ekki hentað þér.

Æfingar sem þú getur prófað strax í dag :

- *Þegar þú faðmar barnið þitt, makann eða einhvern sem þér þykir vænt um, taktu eftir því hvar hugur þinn er, er hann á staðnum eða farinn einhvert annað?*
- *Daglegar athafnir. Þessi æfing þjálfar þig í að slökkva á sjálfstýringunni og vera með athyglina við það sem þú ert að gera t.d. í sturtunni, þegar þú tannburstar þig eða drekkur morgunkaffið. Notaðu öll skynfærin (sjón, heyrn, lykt, bragð og snertiskyn, er vatnið heitt/kalt/passlegt, o.s.frv.).*

Höfundur: Rakel Magnúsdóttir ráðgjafi starfar hjá Reislu ráðgjöf (www.reisla.is) þar sem m.a. er boðið upp á núvitundarnámskeið og einstaklings- og pararáðgjöf.