



Lélekölelés



WWW.VISSZAHOZZAM.HU

Az előző Lélekölelésben azt gyakorolhattad, hogyan vedd észre a világ apró kincseit.

Lehet, hogy azóta már más szemmel nézel egy árokperti virágot, egy érdekes felhőt vagy a szél játékát a lombok között.

Most arra hívlak, hogy tegyél még egy lépést ezen az úton.

Amikor rálelsz ezekre a mindennapi ajándékokra, ne siess tovább.

Maradj velük egy kicsit.

Tudtad?

A pozitív pszichológia ezt savoringnak nevezi, amit magyarul talán így tudnánk megfogalmazni: megízlelni a jó pillanatok.

Nem azért tűnhet időnként örömtelennek az életünk, mert ténylegesen hiányzik belőle az öröm. Hanem azért, mert ha szembejön velünk, olyan gyorsan továbbsietünk mellette, hogy szinte nem is hagyjuk megérkezni magunkhoz.

Az agyunk ugyanis természetes módon hamarabb észreveszi a problémákat, mint a kellemes élményeket – ez egy ősi, túlélési mechanizmus.

De a jó pillanatokban tudatosan is elidőzhetsz egy kicsit.

Kutatások szerint ez abban segít, hogy ezek az értékes megélések mélyebben rögzüljenek benned, és később is könnyen felidézhesd őket.



Maradj még egy kicsit!

Arra szeretnék kérni, hogy ha a napod során átélsz valami olyat, ami jólesik, akkor maradj vele még legalább 20 másodpercig.

Ez a momentum lehet:

-  egy szeretetteljes ölelés,
-  a nap kellemes melege az arcodon
-  egy kedves üzenet,
-  egy korty finom ital,
-  egy jóízű nevetés,
-  egy szép pillanat a természetben,
-  vagy egyszerűen az az érzés, hogy most jó itt lenni.

Ne kapj rögtön a telefonod után.

És ne siess tovább.

Engedd, hogy ez az élmény egy kicsit tovább legyen veled.



Őrizd meg hosszabban ezt a pillanatot!

Ha szeretnéd még mélyebben megélni az adott percet, próbálj ki az alábbi módszerek közül egyet vagy akár többet is.

- Figyeld meg minden érzékszerveddel: Mit láatsz? Mit hallasz? Mit érzel? – Minél teljesebben vagy jelen, annál mélyebben rögzül benned az élmény.
- Meséld el valakinek, mi történt veled. – Amikor megosztasz másokkal egy örömteli pillanatot, újra átélheted azt.
- Készíts róla egy fényképet, vagy írd le a Kincses Naplódba. – Ha megörökíted, később könnyen fel tudod idézni.
- Mondd ki magadban: „Hálás vagyok ezért a pillanatért” vagy „Jó, hogy ezt most megélhetem” – A hála kifejezése segít elmélyíteni a megélésedet.
- Engedd meg magadnak, hogy örülj: mosolyogj, neved, vagy egyszerűen csak élvezd, amit éppen átélsz. – Az érzéseid kifejezése megsokszorozza a tapasztalásod erejét.

Ha megjelenik benned a gondolat, hogy „ez nem is nagy dolog” vagy „ezt nem is érdemlem meg”, próbáld elengedni. – Nem kell megmagyaráznod, miért jó az itt és most. Elég, ha hagyod, hogy jólessen.

A nap végén gondold végig: *Melyik volt az a pillanat, amely mellett ma sikerült egy kicsit hosszabban elidőznöm?*

Lehet, hogy holnap már könnyebben észreveszed a következő ilyen meghatározó élményt.

