



Sprint to Wellness

O călătorie către starea TA de bine





Disponibil în format digital (pdf)
ISBN 978-630-327-326-6

Sprint to Wellness

O călătorie către starea TA de bine

*Nu îți limita provocările.
Provoacă-ți limitele!*

Acest jurnal este al lui

Sprint to Wellness

O călătorie către starea TA de bine

Cuvânt de bun venit

Aici începe călătoria ta spre o viață echilibrată și plină de vitalitate! Am creat acest jurnal de monitorizare a stării de bine pentru a te ajuta pe parcursul anului universitar, să explorezi și să cultivi toate aspectele bunăstării tale, de la sănătatea fizică și emoțională, până la relațiile sociale, dezvoltarea personală și spiritualitate. Prin înregistrarea periodică a activităților, sentimentelor și progresului tău, vei putea să îți urmărești evoluția și să faci ajustări care să te conducă spre o stare de bine autentică și durabilă.

Bunăstarea este mai mult decât absența bolii, este un angajament continuu față de creșterea personală și echilibrul în toate dimensiunile vieții. Acest jurnal te va ghida prin setarea obiectivelor, monitorizarea activităților și reflecția asupra experiențelor tale. Fie că îți propui să îți îmbunătățești condiția fizică, să gestionezi mai bine stresul, să ai performanțe academice mai bune, să cultivi relații mai sănătoase sau să îți aprofundezi practica spirituală, acest instrument va fi aliatul tău pe drumul către o viață împlinită. Începe fiecare zi cu intenția de a avea o stare de bine și cu deschidere, reflectând asupra progresului și recunoscând micile victorii de pe parcurs.

Nu pot încheia însă fără să te avertizez că acest drum, ca mai toate drumurile vieții de altfel, nu este unul ușor. Necesită perseverență și angajament, asumare și recunoaștere, dezvăluire și vulnerabilitate. Este o provocare de creștere, iar procesele de creștere sunt rareori liniare și lipsite de provocări.

Ce îți pot promite totuși este că dacă vei aborda jurnalul cu deschidere și sinceritate, transformările pe care le vei observa în sănătatea ta fizică, emoțională și mentală vor deveni fundamentele unei vieți echilibrate și pline de sens. Începe acum această călătorie personală și descoperă puterea transformatoare a bunăstării sub toate aspectele ei.

Fie ca acest jurnal să te inspire să îți asumi responsabilitatea pentru bunăstarea ta și să îți ofere claritatea și motivația necesare pentru a-ți atinge obiectivele.

Îți urez o călătorie plăcută către interiorul ființei tale!

Lect. univ. dr. Iuliana Costea

Orice călătorie începe cu primul pas

Aspecte teoretice relevante

Ce este starea de bine? Pentru a ști ce anume să urmărești și pentru a înțelege mai bine firul roșu al acestui jurnal, sunt necesare o serie de clarificări conceptuale, ca un fel de dicționar al începătorului, care să te ajute să te orientezi.

Poate te întrebi care este diferența între wellness și wellbeing?

Wellness și well-being sunt termeni adesea folosiți cu valoare de sinonime, dar au diferențe subtile și semnificative. Voi încerca o succintă explicație a fiecărui concept și apoi a principalele diferențe dintre ele

Wellness se referă la un proces activ de a deveni conștient și de a face alegeri care duc la o viață sănătoasă și împlinită. Este un proces dinamic de schimbare și creștere continuă și include mai multe **dimensiuni** care sunt interconectate:

- 1. dimensiunea fizică - cuprinde activități fizice, alimentație sănătoasă, prevenirea bolilor.**
- 2. dimensiunea emoțională - în care se regăsesc gestionarea stresului și menținerea unui echilibru emoțional sănătos.**
- 3. dimensiunea intelectuală - adică partea de stimularea mentală și învățare continuă.**
- 4. dimensiunea socială - include relațiile interpersonale pozitive și implicarea în comunitate.**
- 5. dimensiunea profesională - adică partea de satisfacție și împlinire în carieră.**
- 6. dimensiunea ambientală - se referă la siguranța și sănătatea mediului în care te afli.**
- 7. dimensiunea financiară - este despre securitatea financiară și gestionarea resurselor financiare.**
- 8. dimensiunea spirituală - în care atenția este pe satisfacerea nevoilor spirituale, respectarea valorilor, găsirea unui scop și sens în viață.**

Așa cum probabil intuiești deja din cele de mai sus, wellbeing-ul este un concept larg și multidimensional, care îți va da mult de lucru în următoarea perioadă.

Dar să revenim la principalele diferențe dintre Wellness și Well-Being și să facem puțină ordine.

Wellness se concentrează pe comportamente și care duc la o viață sănătoasă. Este despre procesul de a face alegeri sănătoase și de a menține un stil de viață echilibrat.

Well-Being însă se referă la starea generală de sănătate și fericire. Este un concept mai larg care include starea mentală, fizică și socială a unei persoane.

Ca să ai o imagine mai clară, Wellness-ul include mai multe dimensiuni specifice care necesită acțiuni concrete și continue

pentru a le menține (de exemplu, exercițiu fizic regulat, alimentație echilibrată, completarea unui jurnal). Mai apoi, Well-Being-ul este un termen umbrelă care acoperă starea generală a unei persoane, fără a se concentra pe dimensiuni specifice sau acțiuni concrete în timp ce Wellness-ul poate fi măsurat prin evaluarea comportamentelor și a practicilor specifice (de exemplu, frecvența exercițiilor fizice, tipul de alimentație - ceea ce vom face noi în acest jurnal). În ceea ce privește Wellness-ul, scopul principal este prevenirea bolilor și promovarea unui stil de viață sănătos.

Aceste distincții subliniază că wellness se referă mai mult la practici active și stil de viață, în timp ce well-being este un termen mai comprehensiv care include percepția generală a calității vieții și satisfacției.

Ca să înțelegi cât de serios este abordată situația la nivel mondial, în continuare, iată spre exemplu, un raport realizat de Mindbody (2023), care identifică o serie de tendințe cheie în wellness, cum ar fi importanța crescândă a activităților în aer liber și exerciții pentru stimulare cognitivă, precum și accentul pe fitness și recuperare după antrenament. Analiza McKinsey explorează progresele tehnologice în wellness, și creșterea recomandărilor medicale pentru produsele de wellness.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a publicat în 2020 (actualizat în rapoartele ulterioare) un ghid în care subliniază beneficiile activității fizice pentru sănătatea mentală, inclusiv reducerea simptomelor depresiei și anxietății și îmbunătățirea dispoziției și funcției cognitive.

Aceste studii oferă o înțelegere cuprinzătoare a diferitelor dimensiuni ale wellness-ului, de la bunăstarea la locul de muncă și sănătatea mentală, la impactul activității fizice și importanța măsurilor preventive de sănătate.

Am să las mai jos o serie de studii și rapoarte recente și revelante pentru cele discutate deja, în caz că vrei să aprofundezi aceste direcții și să ai access direct la opinia experților. Aceste referințe oferă o bază solidă de cunoștințe actuale, abordând diverse dimensiuni precum sănătatea mentală, fizică și prevenirea bolilor, sănătatea la locul de muncă și îmbătrânirea sănătoasă:

- Mindbody. (2023)., Wellness Trends in 2023, Mindbody Wellness Index, <https://www.mindbodyonline.com>
- McKinsey & Company. (2024), Wellness Trends in 2024, <https://www.mckinsey.com>
- World Health Organization. (2020), Physical Activity and Health, *WHO Guidelines*, <https://www.who.int>
- Global Council for Happiness and Wellbeing. (2023), *Global Happiness and Wellbeing Policy Report 2023*, <https://www.happinesscouncil.org>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

Am ales să îți prezint câteva perspective din puzderia de variante existente în literatura de specialitate a stării de bine deoarece este poate subiectul cel mai dezbătut atât de comunitatea științifică cât și de cei care nu au studii de specialitate.

În speranța că așa îți va fi mai ușor de parcurs calea către propria ta bunăstare, ne-am oprit pe rând pe câteva propoziții asupra conceptelor cu care vom lucra în continuare.

- /// Activitate fizică;
- /// Bunăstarea mentală și emoțională (gradul de stres, anxietate, managementul emoțiilor);
- /// Relațiile sociale;
- /// Performanța și satisfacția academică
- /// Dezvoltarea personală;
- /// Sănătatea spirituală;
- /// Echilibrul general.

Înțelegerea și promovarea acestor componente pot conduce la o viață mai echilibrată și satisfăcătoare. Fiecare componentă joacă un rol crucial și este susținută, așa cum ai putut observa, de cercetări ample, care demonstrează importanța lor pentru sănătatea și fericirea generală a indivizilor. Iată și aici câteva exemple de studii:

- Işık, Ş., & Ergüner-Tekinalp, B. (2017). The effects of gratitude journaling on Turkish first year college students' college adjustment, life satisfaction and positive affect. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 39, 164-175.
- Kelly, L., Huxford, G., & Kelly, C. (2022). 'In Our Daily Struggles': Diaries as a Tool for Teacher Well-being. *Life Writing*, 19(2), 261-276.
- Pastore, C. (2020). Stress management in college students: why journaling is the most effective technique for this demographic, <https://soar.suny.edu/handle/20.500.12648/1512>, 1-30,
- Padmavathi, R., & Swetha, S. (2023). Effectiveness of gratitude journaling on psychological well-being among nursing students. *GRT Journal of Education, Science and Technology*, 1(1), 16-20.
- Wasmanski, S. L. (2023). The Impact of Mindfulness Journaling on Mindful Awareness, Motivation, and Aspirations of Doctoral Students. *Journal of Applied Professional Studies*, 4(9).

Dar destul despre ce spun alții. Un jurnal este până la urmă despre ce spui tu. Pentru a începe călătoria ta spre o viață mai echilibrată și plină de vitalitate, este important să ai o imagine clară a stării tale actuale de bunăstare. Acest exercițiu te va ajuta să reflectezi asupra diferitelor aspecte ale bunăstării tale și să identifice zonele în care ai putea dori să te concentrezi în viitor. Răspunde așadar sincer la întrebările pe care ți le propun și notează-ți răspunsurile în jurnal.

De unde pornești la drum?

(evaluare inițială)

Cum te simți din punct de vedere fizic?

Ai energie pe parcursul zilei? În ce moment al zilei ai mai multă energie?

Te confrunți cu dureri sau disconfort fizic?

Cum arată rutina ta de exerciții fizice?

Ești activ zilnic?

Cât timp ești activ pe zi?

Ce tipuri de activități fizice îți plac?

Ce ai vrea să adaugi rutinei tale zilnice?

Cum îți evaluezi forma fizică?

Ce altceva ai vrea să mai adaugi despre activitatea ta fizică?

Nutriția și comportamentul alimentar

Cum ai evalua obiceiurile tale alimentare?

Mănânci o dietă echilibrată și nutritivă?

De câte ori mănânci pe zi?

Există schimbări pe care ai vrea să le faci în alimentația ta? Dacă da, care?

Care este mâncarea ta preferată, din categoria alimentelor sănătoase? Ce ingrediente conține? Cât de des o mănânci?

Bunăstarea mentală și emoțională

Cum îți descrii starea emoțională generală?

Te simți fericit, anxios, trist sau stresat frecvent?

Cum gestionezi stresul și emoțiile negative?

Ai tehnici sau strategii pe care le folosești pentru a-ți menține o stare emoțională echilibrată?

Ce activități îți aduc bucurie și relaxare?

Bunăstarea mentală și emoțională

Cum îți descrii capacitatea de concentrare și claritatea mentală?

Ai probleme de memorie sau dificultăți în a te concentra?

Cum îți menții mintea activă și angajată?

Citești, înveți lucruri noi, faci puzzle-uri sau alte activități stimulative?

Ce alte activități ai vrea să faci pentru mintea ta?

Relațiile Sociale

Cum îți descrii relațiile cu familia?

Cum îți descrii relațiile cu prietenii și colegii?

Te simți conectat și susținut de cei din jurul tău?

Cum îți petreci timpul cu cei dragi?

Ai prieteni sau membri ai familiei cu care poți vorbi deschis? Când ați vorbit ultima dată?

Performanța și satisfacția academică

Cum îți descrii angajamentul față de viața ta academică? Ce loc ocupă în viața ta?

Cum ai descrie, pe scurt, experiența ta academică de până acum?

Cât de bine crezi că reușești să păstrezi un echilibru între viața ta academică și cea personală?

Îți stabilești în avans obiective de performanță?

Care este obiectivul tău profesional cel mai clar?

Ce ai schimba la tine pentru a-ți îmbunătăți performanța academică de până acum?

În ce măsură crezi ca îți vei îndeplini obiectivele pentru anul academic în curs? Cât de important e acest aspect?

Consideri că volumul de muncă de până acum este ușor gestionabil și îți aduce satisfacții academice?

Ce activități specifice în plus faci pentru a te dezvolta profesional?

Participi la cursuri extra și/sau citești suplimentar?

Dezvoltarea personală

Cât de bine crezi că te cunoști?

Cât de importantă este pentru tine dezvoltarea personală? Cât timp pe zi ești dispus să îi aloci?

Ce metode și tehnici aplici pentru a te dezvolta personal?

Care sunt principalele aspecte despre tine pe care ai vrea să le aprofundezi sau să le dezvolti?

Sănătatea spirituală

În ce măsură simți că viața ta are un sens și un scop?

Enumeră mai jos cel puțin trei valori sau credințe fundamentale, care te definesc.

Cât de mult de simți în conexiune cu sinele tău și cu valorile tale profunde?

În ce măsură activitățile tale zilnice reflectă valorile și credințele tale profunde?

Care este valoare ta fundamentală pentru care nu ești dispus să negociezi?

Echilibrul general

Cum îți descrii relația de echilibru între partea fizică, emoțională, academică și spirituală?

[illegible]

Te simți copleșit de responsabilități sau reușești să ai timp pentru nevoile tale?

**Care sunt persoanele sau organizațiile/
instituțiile la care poți apela pentru a te ajuta să
restabilești echilibrul atunci când ai nevoie de
suport?**

[illegible]

E mai ușor să nu te
rătăcești când știi
direcția

După ce ai completat această primă parte de reflectare, fă acum un pas înapoi, privește imaginea de ansamblu, revizuieste răspunsurile tale și identifică ariile principale pe care vrei să te concentrezi în următoarea perioadă. Notează-le mai jos în jurnal și stabilește câteva obiective specifice pentru fiecare arie. Revin-o periodic la aceste reflecții pentru a-ți monitoriza progresul și a-ți ajusta obiectivele în funcție de nevoile și realizările tale.

Acesta este doar începutul unei călătorii spre o viață mai echilibrată și plină de sens. Îți doresc succes în această călătorie intensă și provocatoare!

Folosește acest spațiu rămas mai jos pentru a nota ce îți trece prin minte în legătură cu ce ai citit până acum, fără însă a analiza prea mult.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ce este un jurnal de wellness?

Scurte instrucțiuni de completare

1. Stabilește-ți rutina:

Alege un moment al zilei când îți vei completa jurnalul, de preferință dimineața sau seara. Constanța este cheia.

2. Introducerea zilnică:

Scrie data completării fiecărei intrări. Notează-ți starea de spirit generală într-un cuvânt sau o scurtă frază. Starea de spirit generală reprezintă dispoziția emoțională predominantă a unei persoane pe o anumită perioadă de timp. Ea poate varia de la sentimente pozitive precum fericirea și entuziasmul, la sentimente negative precum tristețea și iritabilitatea. Poate persista pe parcursul unei zile sau poate chiar al unei săptămâni și îți afectează deciziile, comportamentele și chiar relațiile. Cu alte cuvinte, starea de spirit generală afectează modul în care percepi și reacționezi la evenimentele din viața ta. Deși factori biologici, psihologici, de mediu și comportamentali joacă un rol important în determinarea stării de spirit generale, ce ne interesează este conștientizarea și dezvoltarea unor strategii reziliente pentru a face față eventualelor dificultăți imposibil de ocolit.

3. Obiective și planificare:

Notează-ți obiectivele pentru săptămâna sau luna în curs. Revizuieste-le periodic pentru a-ți monitoriza progresul. Scrie planurile pentru ziua următoare sau săptămâna următoare. Asigură-te că sunt realiste și realizabile. Vei găsi detalii în paginile următoare despre cum să faci asta corect și eficient.

4. Activitatea fizică:

Măsurarea activității fizice este esențială pentru monitorizarea și îmbunătățirea stării de sănătate generale, așa că înregistrează-ți activitățile fizice zilnice, durata și intensitatea acestora. Dacă ai cel puțin un telefon cu pedometrul, te poate ajuta la urmărirea progresului și la stabilirea obiectivelor fizice. Beneficiile activității fizice sunt vaste și cuprind nu doar îmbunătățiri ale sănătății fizice ci și mentale, cognitive și sociale, subliniind importanța integrării acesteia într-un stil de viață sănătos.

5. Durata și calitatea somnului:

Evaluarea calității și cantității somnului este esențială pentru a înțelege impactul acestuia asupra sănătății și bunăstării generale. Somnul de calitate este vital pentru funcționarea optimă a corpului și a minții. Observă cât de repede adormi după ce te pui în pat. Un timp de adormire de 10-20 de minute este considerat normal. Dacă adormi mai repede sau mai greu, poate fi un semn de probleme de somn. Calcularea numărului mediu de ore de somn pe noapte pe o perioadă de cel puțin o săptămână sunt esențiale să înțelegi dacă te odihnești suficient. Pentru adulți, se recomandă între 7 și

9 ore de somn pe noapte. Evaluează cum te simți dimineața. Dacă te simți odihnit și energic, este un semn că ai avut un somn de calitate. Dacă ai dificultăți persistente cu somnul, este recomandat să consulți un specialist în somnologie pentru o evaluare și recomandări adecvate.

6. Evaluarea și gestionarea stresului:

Evaluarea și gestionarea stresului sunt procese esențiale pentru menținerea sănătății mentale și fizice. Stresul poate afecta pe oricine, indiferent de vârstă, ocupație sau context, și poate avea consecințe semnificative asupra vieții de zi cu zi dacă nu este gestionat corespunzător. Primul pas este identificarea surselor de stres și a factorilor care îl provoacă. Aceștia pot fi de natură externă (muncă, relații, evenimente de viață) sau internă (gânduri, emoții, presiuni auto-impuse). Pentru evaluare cel mai simplu este să dai o notă între 0-10.

7. Momentul de recunoștință:

Notează trei lucruri pentru care ești recunoscător în fiecare zi. Acestea pot fi simple, precum un zâmbet de la cineva necunoscut sau ceva mai semnificativ.

8. Reflectare și introspecție:

Aceste activități vor fi săptămânale, deoarece necesită mai mult timp și instrucțiuni mai ample. Le vei regăsi presărate de-a lungul jurnalului și vor necesita un grad sporit de efort. Reflecția începe cu conștientizarea propriilor gânduri, sentimente și comportamente. Examinează situațiile pe care le-ai trăit, identificând ce a mers bine și ce ar putea fi îmbunătățit. Analizează factorii care au contribuit la succesul sau dificultățile tale.

Clarificări suplimentare:

Stabilește-ți dimineața intențiile pentru ziua respectivă. Scrie sincer despre experiențele și sentimentele tale. Nu te critica prea aspru dacă ai zile mai puțin productive sau stresante. Recitește-ți jurnalul periodic pentru a-ți observa progresul și pentru a învăța din reflecțiile tale anterioare.

Cum să îți creezi obiective SMART

Formularea unui obiectiv care este **Specific, Măsurabil, Accesibil, Relevant** și **încadrat în Timp**. Această metodă ajută la clarificarea, focalizarea și motivarea pentru atingerea obiectivului.

Iată cum să creezi un obiectiv SMART:

1. Specific - să fie clar și precis, fără ambiguități. Răspunde la întrebările „cine, ce, unde, când și de ce?”

/// Nespecific: Vreau să fac mai mult sport.

/// Specific: Vreau să merg la sala de trei ori pe săptămână pentru a-mi îmbunătăți sănătatea cardiovasculară.

2. Măsurabil - să poți cuantifica progresul și să știi când ai atins obiectivul. Răspunde la întrebarea „Cum știu că am atins obiectivul?”

/// Nemăsurabil: Vreau să fiu în formă.

/// Măsurabil: Vreau să pierd 5 kg în trei luni.

3. Accesibil - să fie realist și realizabil, având în vedere resursele și constrângerile tale. Răspunde la întrebarea „Este acest obiectiv realizabil?”

/// Nerealist: Vreau să pierd 10 kg în două săptămâni.

/// Realist: Vreau să pierd 1-2 kg pe lună timp de cinci luni.

4. Relevant - să fie important pentru tine și să alinieze cu alte obiective și aspirații. Răspunde la întrebarea „De ce este important acest obiectiv pentru mine?”

/// Nerelevant: Vreau să învăț să cânt la pian, deși nu am niciun interes în muzică.

/// Relevant: Vreau să învăț să cânt la pian pentru că îmi place muzica și vreau să-mi dezvolt abilități noi.

5. Încadrat în timp - stabilești un termen limită clar pentru a-ți atinge obiectivul. Răspunde la întrebarea „Când vreau să ating acest obiectiv?”

/// Fără termen limită: Vreau să învăț o limbă străină.

/// Cu termen limită: Vreau să învăț bazele limbii franceze în șase luni.

Am adăugat trei referințe științifice, în caz că dorești un punct de plecare pentru a citi mai multe despre obiective și beneficiile pe care le aduce folosirea lor.

- Bovend'Eerd, T. J. H., Botell, R. E., & Wade, D. T. (2009). Writing SMART rehabilitation goals and achieving goal attainment: a practical guide. *Clinical Rehabilitation*, 23(4), 352-361.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35-36.

Întrebările de reflecție

Tehnica de autorefecție în wellness implică introspecția și analiza gândurilor, emoțiilor și comportamentelor personale în scopul îmbunătățirii sănătății și bunăstării generale. Prin auto-analiză, îți poți identifica și înțelege mai bine factorii care îți influențează starea de bine, permițându-ți să faci ajustări pozitive. Această tehnică este adesea folosită pentru a te ajuta să îți crești conștientizarea de sine și a facilita atingerea obiectivelor de wellness. Pentru a înțelege mai bine cele descrise mai sus, iată câteva exemple:

Bunăstarea generală

- /// Ce aspecte ale vieții mele mă fac să mă simt cel mai fericit și împlinit?
- /// Care sunt principalele surse de stres în viața mea și cum pot să le gestionez mai eficient?
- /// Ce activități sau obiceiuri mă ajută să mă relaxez și să mă simt bine?
- /// Cum îmi pot îmbunătăți echilibrul dintre viața profesională și cea personală?
- /// Ce realizări recente mă fac să mă simt mândru și de ce?

Sănătatea fizică

- /// Cât de des fac exerciții fizice și cum pot să includ mai multă activitate fizică în rutina mea zilnică?
- /// Ce alimente consum în mod regulat și cum pot îmbunătăți calitatea dietei mele?
- /// Cum îmi afectează somnul starea generală de bine și ce schimbări pot face pentru a dormi mai bine?
- /// Ce obiceiuri nesănătoase am și cum pot să le înlocuiesc cu alternative benefice?
- /// Cum mă simt fizic și ce pot face pentru a-mi îmbunătăți nivelul de energie și vitalitate?

Sănătatea mentală și emoțională

- /// Cum reacționez de obicei la situațiile dificile și cum pot îmbunătăți aceste reacții?
- /// Ce gânduri negative sau limitative îmi afectează bunăstarea și cum pot să le schimb?
- /// Cum îmi pot dezvolta și menține o mentalitate pozitivă și optimistă?
- /// Ce persoane din viața mea îmi oferă suport emoțional și cum pot să îmi cultiv relațiile cu ele?
- /// Ce metode de gestionare a emoțiilor mi-au fost de ajutor în trecut și cum pot să le aplic mai des?

Obiective și realizări

- /// Ce obiective de wellness am pentru următoarele luni și cum pot să le ating?
- /// Ce pași concreți pot face astăzi pentru a mă apropia de obiectivele mele de wellness?
- /// Ce obstacole am întâmpinat în atingerea obiectivelor mele și cum le pot depăși?
- /// Cum pot să îmi monitorizez progresul și să îmi mențin motivația pe termen lung?
- /// Ce resurse sau suport am nevoie pentru a-mi atinge obiectivele de wellness?

Reflecția spirituală

- /// Ce valori și principii sunt cele mai importante pentru mine și cum le pot trăi mai autentic?
- /// Cum pot să îmi dezvolt și să îmi mențin un sentiment de conexiune și apartenență?
- /// Ce practici spirituale sau de mindfulness mă ajută să mă simt centrat și echilibrat?
- /// Cum pot să îmi cultiv recunoștința și aprecierea pentru lucrurile bune din viața mea?
- /// Ce semnificație sau scop mai profund îmi ghidează viața și cum pot să îl explorez mai profund?

Desigur, am folosit câteva surse științifice și îți recomand să citești mai multe pornind de la articolele de mai jos:

- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391-402.
- Smyth, J. M., & Pennebaker, J. W. (2008). Exploring the boundary conditions of expressive writing: In search of the right recipe. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), 1-7.

Cum să practici recunoștința și de ce

Practicarea recunoștinței implică cultivarea unei stări de apreciere pentru lucrurile, evenimentele și persoanele din viața ta. Această practică poate avea numeroase beneficii pentru sănătatea mentală, emoțională și chiar fizică. Pe lângă beneficiile intuitive (niveluri mai mari de fericire și satisfacție cu viața, recunoștința poate ajuta la reducerea stresului și a tensiunii), există și asocieri mai puțin evidente, cum ar fi o sănătate fizică mai bună, incluzând aici un sistem imunitar mai puternic și o calitate mai bună a somnului.

Așa cum te-am obișnuit, iată câteva referințe care îți oferă o bază solidă pentru înțelegerea beneficiilor științifice ale practicii recunoștinței și modul în care aceasta contribuie la bunăstarea psihologică și generală.

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2) 377-389
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.

Practicile de tip mindfulness

Practica mindfulness, cunoscută și sub numele de atenție conștientă, implică focalizarea intenționată și non-judicativă asupra momentului prezent. Această tehnică de meditație are rădăcini în tradițiile budiste, dar a fost adaptată și integrată în contextul occidental pentru a sprijini sănătatea mentală și bunăstarea generală. Există mai multe tehnici de meditație de tip mindfulness, iar în periplul tău de completare al acestui jurnal vei testa săptămânal o tehnică nouă. Doar ca să îți faci o idee îți pot spune că sunt tehnici de respirație conștientă, de scanare corporală, de observare a gândurilor, de compasiune și multe altele. La finalul fiecărei săptămâni vei primi o astfel de tehnică pe care o poți folosi așa cum ți-o propun sau o poți adapta nevoilor tale. Există numeroase studii care susțin beneficiile acestor practici mai ales în ceea ce privește reducerea stresului și anxietății deoarece ajută la reducerea hormonilor de stres, cum ar fi cortizolul, și îmbunătățește capacitatea de a face față stresului cotidian. Practicile de mindfulness sunt asociate cu reducerea tensiunii arteriale, îmbunătățirea funcției imunitare și reducerea durerii cronice. Mindfulness este o practică versatilă care poate fi integrată în viața de zi cu zi pentru a îmbunătăți sănătatea mentală, emoțională și fizică. Prin diverse tehnici de meditație și conștientizare, indivizii pot dezvolta o relație mai sănătoasă cu gândurile și emoțiile lor, contribuind la o stare generală de bine și la o viață mai echilibrată. Ai mai jos o serie de referințe științifice, care atestă cele menționate anterior.

- Creswell, J. D., Lindsay, E. K., & Villalba, D. K. (2023). Mechanisms of mindfulness: How mindfulness training promotes psychological health. *Psychological Science*, 34(1), 43-56.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., Cavanagh, K. (2023). Mindfulness-based cognitive therapy and its effects on mental health: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 91(2), 105-121
- Sharma, M., Rush, S. E., & Richards, K. A. R. (2023). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for psychological well-being: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 14, 345-362.
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: Effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 840-862.

Și spre finalul părții teoretice, m-am gândit să adaug câteva informații despre un concept important pentru călătoria noastră, și anume despre reziliență, care pe scurt este capacitatea unei persoane de a se adapta și de a se recupera rapid în urma unor dificultăți, traume, tragedii, amenințări sau surse semnificative de stres. Aceasta nu înseamnă absența stresului sau a suferinței, ci mai degrabă implică dezvoltarea unor abilități și strategii eficiente pentru a face față adversităților și a continua să funcționeze în ciuda acestora. Desigur are câteva caracteristici cum ar fi: adaptabilitatea (capacitatea de a te ajusta și a te adapta la schimbările și provocările din mediu), controlul emoțional (abilitatea de a gestiona

și de a regla emoțiile negative în momente de stres), perspectiva pozitivă (menținerea unei atitudini optimiste și a unui sentiment de speranță, chiar și în fața dificultăților), abilități de rezolvare a problemelor (a identifica soluții și de a lua decizii eficiente sub presiune) și suport social (rețelele de sprijin din partea familiei, prietenilor și comunității care oferă ajutor emoțional și practic). Un pionier al studiilor despre reziliență, M. Rutter ne vorbește despre modelul provocării care propune o expunere moderată la stres deoarece poate întări reziliența, făcându-ne mai capabili să facem față provocărilor viitoare. Acest cercetător britanic a realizat studii longitudinale pe copii și adolescenți care au trecut prin experiențe dificile, cum ar fi cei crescuți în instituții de îngrijire sau cei care au suferit traume. Aceste studii au arătat că nu toți copiii expuși la astfel de condiții dezvoltă probleme psihologice severe; unii dintre ei dezvoltă reziliență și abilități de coping remarcabile. Așa cum te-am obișnui până acum, dacă ți se pare interesant conceptul și teoria rezilienței enunțată pe scurt mai sus, iată câteva recomandări pentru a aprofunda subiectul:

- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory, *European Psychologist*, 18(1), 12-23.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy., *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119-144.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives, *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.

Aceste surse oferă o bază solidă pentru înțelegerea rezilienței dintr-o perspectivă științifică, evidențiind factorii care contribuie la dezvoltarea acesteia și impactul asupra sănătății mentale și fizice.

Ca să te poți însă raporta mai bine la această capacitate a ta, vei găsi în continuare câteva exemple de întrebări care să te ajute să te autoevaluezi.

Cât de bine reușești să te adaptezi la schimbările neașteptate din viața ta?

Atunci când te confrunți cu o problemă dificilă, cât de des continui să cauți soluții până când găsești una?

În momentele de stres intens, cât de bine reușești să îți păstrezi calmul și să îți controlezi emoțiile?

Cât de des reușești să găsești aspecte pozitive sau învățăminte utile din experiențele tale negative?

Cât de des te simți sprijinit de prieteni, familie sau colegi atunci când treci printr-o perioadă dificilă?

Scrisul de mână

Cât de mult crezi în capacitatea ta de a depăși dificultățile și de a reuși în fața provocărilor?

Cât de bine reușești să îți ajustezi planurile atunci când circumstanțele se schimbă brusc?

Cât de des reușești să îți menții o atitudine pozitivă, chiar și în fața dificultăților majore?

Cât de des simți că dispui de resursele interne necesare pentru a face față stresului și adversităților?

Pentru că ne apropiem de momentul în care vei începe, am ales să îți mai spun un lucru pe care îl consider important, despre ceva ce am observat că a scăzut ca și frecvență în rândul studenților, deși există numeroase dovezi că are efecte pozitive pe multiple planuri. Mă refer la scrisul de mână, cu care îți sugerez să apelezi la completarea jurnalului. Acesta contribuie la îmbunătățirea memoriei și învățării prin formarea unor conexiuni mai puternice între idei și concepte, ceea ce îmbunătățește memoria și capacitatea de învățare. Studiile arată că notițele scrise de mână sunt reținute mai bine decât cele tastate. Mai mult decât atât, scrisul de mână implică coordonarea mână-ochi, care ajută la dezvoltarea abilităților motorii fine și a dexterității. Aceasta este important în special, dar nu exclusiv, la copii, unde contribuie la dezvoltarea generală a sistemului nervos central. Apoi, activează multiple regiuni ale creierului simultan, inclusiv cele responsabile pentru gândire, limbaj și memorie. Acest tip de activare cerebrală complexă nu se produce în aceeași măsură când tastezi. Procesul de scriere de mână necesită o atenție mai mare decât tastatul, ceea ce poate ajuta la îmbunătățirea concentrării și la reducerea distragerilor. Acest lucru este benefic în special în mediile de învățare și în activitățile de studiu. Altceva demn de luat în calcul este că poate stimula creativitatea și gândirea critică, deoarece permite o reflecție mai profundă asupra ideilor și o conexiune mai personală cu materialul scris. Poate că ai simți deja asta parcurgând jurnalul până aici, scrisul de mână poate avea efecte terapeutice, contribuind la reducerea stresului și la îmbunătățirea stării de bine emoționale. Procesul de a scrie de mână poate fi o formă de auto-reflecție și auto-exprimare, care ajută la gestionarea emoțiilor. Aceste efecte demonstrează că scrisul de mână nu este doar o abilitate motrică, ci și un proces complex care implică și stimulează diverse funcții cognitive și emoționale. Există numeroase surse de unde poți citi mai multe,

- Araújo, S., Domingues, M., & Fernandes, T. (2022). From hand to eye: a meta-analysis of the benefit from handwriting training in visual graph recognition. *Educational Psychology Review*, 34(3), 1577-1612.
- Berezan, O., Krishen, A. S., & Garcera, S. (2023). Back to the basics: Handwritten Journaling, student engagement, and bloom's learning outcomes. *Journal of Marketing Education*, 45(1), 5-17.
- Shibata, H., & Omura, K. (2018). Reconsideration of the effects of handwriting: Comparing cognitive load of handwriting and typing. *ITE Transactions on Media Technology and Applications*, 6(4), 255-261.

la-ți angajamentul de a completa acest jurnal și vei descoperi că nu este doar un exercițiu, ci o experiență transformatoare. Vei simți o conexiune mai profundă cu tine și o îmbunătățire a stării de bine, ghidându-te spre o viață mai echilibrată și mai împlinită. Imaginează-ți o lume în care fiecare zi începe cu claritate și intenție, în timp ce fiecare seară se încheie cu recunoștință și reflecție. Acest jurnal de wellness nu este doar o înregistrare a zilelor tale, ci o călătorie personală către o versiune a ta mai sănătoasă și mai fericită. Cu fiecare pagină completată, îți vei construi un refugiu personal, unde poți reveni oricând ai nevoie de inspirație. Începe azi și observă cum fiecare cuvânt scris contribuie la crearea unei versiuni mai conștiente, mai recunoscătoare și mai echilibrate a TA.

Notează-ți mai jos intenția ta în legătură cu completarea acestui jurnal și dă un nume călătoriei ce urmează să înceapă:

Înainte de a începe să completezi în jurnalul propriu-zis, o să începem printr-un exercițiu de autocunoaștere, pe cât de simplu în aparență, pe atât de complex. Acesta te va ajuta la reflectarea asupra sinelui, la explorarea percepțiilor personale, a valorilor fundamentale, la identificarea obiectivelor și a schimbărilor dorite în viață.



- ///** Cum m-am simțit când m-am privit în oglindă?
- ///** Ce trășături fizice mi-au atras atenția și ce emoții sau gânduri îmi evocă acestea?
- ///** Care sunt aspectele de care sunt cel mai mulțumit la mine însumi și de ce?
- ///** Care sunt aspectele la care aș dori să lucrez și de ce?
- ///** Cum cred că mă percep ceilalți și cât de bine reflectă această percepție adevărata mea esență?

- /// Care sunt valorile mele fundamentale și cum le trăiesc zi de zi?
- /// Cum se aliniază imaginea mea de sine cu valorile și obiectivele pe care le am?
- /// Există discrepanțe între cine sunt acum și cine aș dori să fiu?
- /// Ce obiective de viitor sunt fundamentale pentru mine?

[illegible]

Săptămâna 1 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 1 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 1 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 1 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 1 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 1 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 1 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrive trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

27

Săptămâna 2 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 2 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 2 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 2 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 2 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 2 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 2 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Boaba de rouă

Închide ochii și respiră adânc. Simte aerul proaspăt al dimineții cum îți umple plămânii și te umple de energie. Imaginează-ți că te afli undeva, pe un câmp liniștit, unde totul emană pace. Ești singur, dar nu te simți singur, pentru că natura te înconjoară cu iubirea ei blândă. În fața ta, în lumina delicată a dimineții, observi un fir de iarbă. Este simplu, dar perfect. Privește-l cu atenție. Observă cum se înalță din pământ, cum se mișcă ușor în briza dimineții. Fiecare fir de iarbă este un miracol al naturii, un simbol al renașterii și al speranței. Lasă-ți mintea să se concentreze pe acest fir de iarbă și pe simplitatea și frumusețea lui. Acum, privește mai atent și observă o picătură de rouă pe vârful firului de iarbă. Această picătură de rouă reflectă lumina soarelui care se ridică. Lumina dansează pe ea, creând mici curcubeie și scântei de lumină. Această picătură de rouă este ca o bijuterie, delicată și efemeră, dar plină de strălucire. Simte cum primele raze ale soarelui ating pământul și încep să încălzească aerul. Simți căldura blândă pe pielea ta, simți energia care se ridică odată cu soarele. Această căldură este un dar al naturii, la fel ca firul de iarbă și picătura de rouă. Imaginează-te atingând firul de iarbă cu vârful degetului. Simte textura lui moale și fină, cum se îndoaie sub atingerea ta, dar nu se rupe. Firul de iarbă este rezistent și flexibil, exact ca tine. Este un simbol al adaptabilității și al rezilienței. Privește cum picătura de rouă începe să se evapore încet sub razele soarelui. Observă cum dispare încet, lăsând în urmă o amintire a frumuseții sale trecătoare. La fel ca această picătură de rouă, toate lucrurile în viață sunt temporare. Învățăm să apreciem momentul prezent, să fim recunoscători pentru frumusețea clipelor efemere. Lasă-ți mintea să se calmeze, să fie prezentă aici și acum. Firul de iarbă, picătura de rouă, soarele de dimineață – toate acestea sunt parte dintr-un moment perfect și complet. Respiră adânc și simte cum

pacea și liniștea te învăluie. Ești conectat la natură, la viață, la momentul prezent. Respiră adânc din nou și, când ești gata, deschide ochii. Păstrează cu tine această senzație de liniște și conexiune pe parcursul întregii zile. Fie ca firul de iarbă și picătura de rouă să-ți amintească mereu de frumusețea simplă și profundă a vieții.

La final, notează-ți gândurile, reflecțiile tale sau tot ce consideri semnificativ despre experiența care tocmai s-a încheiat, răspunzând la întrebările de mai jos:

- ➔ Cum ai perceput picătura de rouă pe vârful firului de iarbă? Ce gânduri sau emoții au apărut în timp ce priveai reflexia luminii în picătura de rouă?
- ➔ Ce simbolizează pentru tine firul de iarbă și picătura de rouă? Cum te-au ajutat aceste imagini să reflectezi asupra simplității și frumuseții vieții?
- ➔ Cum ai simțit căldura razelor de soare pe pielea ta în timpul meditației? Cum te-a influențat acest sentiment de căldură și energie?
- ➔ Cum ai perceput evaporarea picăturii de rouă? Ce gânduri ai avut despre natura trecătoare a lucrurilor și despre frumusețea momentelor efemere?
- ➔ Ce ai învățat despre importanța momentului prezent în urma acestei meditații? Cum ai putea aplica această lecție în viața ta de zi cu zi?
- ➔ Ce alte gânduri, reflecții sau realizări consideri semnificative în urma acestei experiențe de meditație?

PASTILA DE
MINDFULNESS

33

Săptămâna 3 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 3 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 3 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 3 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 3 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 3 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 3 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrive trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Pete de culoare

Așează-te într-un loc confortabil, unde poți rămâne liniștit pentru câteva minute. Închide-ți ușor ochii și respiră profund de câteva ori. Inspiră adânc, simțind cum aerul proaspăt îți umple plămânii, și expiră lent, eliberând orice tensiune din corp. Permite-ți să te relaxezi complet, lăsându-ți mintea să devină clară și liniștită. Începeți prin a-ți imagina o pânză albă, întinsă în fața ta. Această pânză reprezintă mintea ta, pregătită să fie pictată cu culori vibrante și pline de viață. Vizualizează cum o culoare vibrantă, poate un albastru calm și liniștitor, începe să se răspândească pe pânză. Simți cum această culoare te îmbrățișează cu o senzație de pace profundă. Lăsa-te învăluit de această nuanță albastră, permițându-i să aducă un val de calm și liniște în mintea și corpul tău. Acum, vizualizează cum o altă culoare apare pe pânză – un verde bogat și proaspăt. Simți cum această culoare te conectează cu natura, aducând o senzație de reînnoire și vitalitate. Imaginează-ți cum cu fiecare respirație adâncă se umple spațiul din jurul tău cu această culoare verde, revitalizându-l și oferindu-ți energie proaspătă. Pe măsură ce respiri adânc, imaginează-ți cum un galben strălucitor începe să apară pe pânză. Această culoare aduce o senzație de căldură și bucurie, umplându-ți inima de fericire. Simți cum galbenul îți luminează interiorul, aducând o rază de optimism și veselie. Continuă să vizualizezi cum o culoare roșie vibrantă se răspândește pe pânză. Această culoare îți aduce o senzație de pasiune și putere. Simți cum roșul te încurajează să te conectezi cu sentimentele tale cele mai profunde și să le trăiești cu intensitate și curaj. În cele din urmă, imaginează-ți cum un violet calm și misterios se întinde pe pânză. Această culoare te ajută să te simți echilibrat și în armonie. Simți cum violetul te îmbrățișează, aducând o senzație de claritate și introspecție. Pe măsură ce aceste culori se amestecă și se întrepătrund pe pânză, observi cum creează o imagine vibrantă și plină de viață.

Fiecare culoare adaugă un element unic, contribuind la un întreg armonios. Recunoști că, la fel ca aceste culori, fiecare experiență și emoție din viața ta contribuie la imaginea completă a cine ești. Respiri adânc și aduci această imagine colorată în mintea ta. Permite-i să te inspire și să te umple de energie pozitivă. Când ești pregătit, deschide încet ochii, aducând cu tine sentimentul de pace, echilibru și vitalitate pe care aceste culori ți l-au oferit. Amintește-ți că viața este ca o pânză albă, pe care poți alege să o pictezi cu culori vibrante și pline de semnificație. Bucură-te de frumusețea fiecărei nuanțe și continuă să adaugi cu încredere și curaj noi culori în tabloul vieții tale. Acum, la final, notează mai jos gândurile, reflecțiile tale sau tot ce consideri semnificativ despre experiența care tocmai s-a încheiat, având câteva întrebări ajutătoare. De data asta poți chiar să desenezi, folosind culorile evocate.

- ➔ Cum te-ai simțit vizualizând pânza albă? Ce gânduri sau emoții au apărut când ai privit pânza goală?
- ➔ Cum ai resimțit fiecare culoare împarte? Ce sentimente de pasiune și putere au apărut în tine în timp ce te concentrai pe aceste culori?
- ➔ Cum a fost pentru tine să te întorci în momentul prezent după această meditație? Ce sentiment de pace, echilibru și vitalitate ai adus cu tine?
- ➔ Cum poți aplica lecția meditației despre viața ca o pânză albă, pe care poți alege să o pictezi cu culori vibrante și pline de semnificație, în viața ta de zi cu zi?
- ➔ Dacă ai ales să desenezi după meditație, cum te-ai simțit în timpul procesului creativ? Ce culori și forme ai ales și de ce?

PASTILA DE
MINDFULNESS

39

Săptămâna 4 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 4 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 4 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 4 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 4 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 4 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 4 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Cum să mergi conștient

Găsește un loc liniștit unde să te poți plimba fără a fi deranjat. Poate fi un parc, o stradă sau chiar o cameră liniștită din casa ta. Începe prin a sta nemișcat, cu picioarele la lățimea umerilor, și respiră de câteva ori adânc. Inspiră adânc și expiră lent, permițându-ți să te relaxezi complet. Când te simți pregătit, începe să te plimbi încet. Concentrează-ți atenția asupra fiecărui pas pe care îl faci. Simți cum piciorul tău atinge solul, cum călcâiul se sprijină și apoi greutatea se mută pe întreaga talpă până la degete. Observă fiecare senzație pe măsură ce transferi greutatea de pe un picior pe celălalt. Respiră profund și sincronizează-ți respirația cu pașii tăi. Inspiră în timp ce faci un pas și expiră când îl faci pe următorul. Simte cum aerul curge prin corpul tău, aducându-ți energie și calm. Observă cum fiecare pas și fiecare respirație te conectează mai profund cu momentul prezent. Acordă atenție mediului înconjurător. Observă sunetele pe care le auzi – poate ciripitul păsărilor, foșnetul frunzelor sau sunetul ușor al pașilor tăi pe sol. Simți cum aerul îți atinge pielea și observi temperatura și mirosurile din jur. Fiecare detaliu te ajută să rămâi complet prezent și conștient. Dacă mintea începe să se rătăcească, întoarce-ți blând atenția la pașii tăi și la respirație. Nu judeca aceste distrageri, ci recunoaște-le și readu-ți focusul înapoi la experiența ta de plimbare conștientă. Pe măsură ce continui să mergi, simți cum fiecare pas îți aduce mai aproape un sentiment de pace interioară și echilibru. Permite-ți să fi complet absorbit de momentul prezent, savurând simplitatea și frumusețea fiecărui pas. După ce ai terminat plimbarea, oprește-te și ia-ți câteva momente pentru a respira adânc. Reflectează asupra experienței tale și observă cum te simți acum, mai conectat și mai calm. Amintește-ți că această practică de mers conștient poate fi integrată în rutina voastră zilnică. Ori de câte ori simțiți nevoia de o pauză sau de o reconectare cu tine însuți, o simplă

plimbare conștientă îți poate aduce claritate și liniște. Respiră adânc, zâmbește și continuă-și ziua cu acest sentiment de calm și prezență, nu înainte de a-ți nota câteva reflecții, cu ajutorul întrebărilor de mai jos:

- ➔ Ce senzații ai experimentat când ai început să respiri adânc și să te relaxezi înainte de plimbare?
- ➔ Cum te-ai simțit observând fiecare pas pe care îl făceai? Ce senzații fizice ai resimțit în picioare și în corp?
- ➔ Cum a fost sincronizarea respirației cu pașii tăi? Ce efect a avut asupra stării tale de calm și concentrare?
- ➔ Ce sunete ai auzit în timpul plimbării? Cum te-au influențat aceste sunete și ce emoții au stârnit în tine?
- ➔ Când mintea ta a început să se rătăcească, cum ai reușit să-ți readuci atenția asupra pașilor și respirației? Ce ai învățat din această experiență?
- ➔ Cum te-ai simțit pe măsură ce plimbarea a progresat și te-ai conectat mai profund cu momentul prezent?
- ➔ Cum ai putea integra această practică de mers conștient în rutina ta zilnică? Ce beneficii crezi că ar aduce?
- ➔ Ce aspecte ale plimbării conștiente ți-au adus cea mai mare satisfacție și de ce?
- ➔ Cum ai putea aplica lecțiile învățate din această practică de mindfulness în alte aspecte ale vieții tale?

PASTILA DE MINDFULNESS

45

Săptămâna 5 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 5 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 5 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 5 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 5 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 5 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 5 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

PASTILA DE MINDFULNESS

- ➔ Cum te-ai simțit în momentul în care ai început să te concentrezi pe sunetul ploii? Ce detalii ai observat în sunetele diferite ale ploii?
- ➔ Cum a fost experiența de a-ți imagina sau de a-ți aminti senzația picăturilor de ploaie pe pielea ta? Ce reacții fizice și emoționale ai avut?
- ➔ Cum te-ai simțit în momentul în care ai adus calmul și prospețimea ploii în corpul tău prin respirație? Ce schimbări ai observat în starea ta de calm și relaxare?
- ➔ Cum te simți acum comparativ cu începutul exercițiului? Ce schimbări ai observat în starea ta de spirit și nivelul de tensiune?
- ➔ Cum ai putea integra acest tip de exercițiu de mindfulness în rutina ta zilnică? Ce beneficii crezi că ar aduce?
- ➔ Ce aspecte ale exercițiului ți-au adus cea mai mare liniște și satisfacție și de ce?
- ➔ Ce ai descoperit despre tine însuși în urma acestui exercițiu de mindfulness?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal grey ruling lines. On the left side, there is a large, light-yellow curved shape that serves as a margin or decorative element. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

51

Săptămâna 6 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 6 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 6 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 6 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 6 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 6 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 6 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

A fi în natură

Găsește un loc liniștit în natură, fie într-un parc, pădure, lângă un lac sau oriunde te simți conectat cu mediul natural. Această meditație este concepută pentru a te ajuta să te conectezi profund cu natura și să îți liniștești mintea, integrând elementele primordiale: aerul, pământul, apa și focul. Alege un loc confortabil unde să te poți așeza sau sta nemișcat pentru următoarele 20-30 de minute. Poți sta pe o bancă, pe iarbă sau pe o piatră. Închide ochii și începe prin a respira profund de câteva ori. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul proaspăt umple plămânii, și expiră lent pe gură, eliberând orice tensiune din corp. Permite-ți să te relaxezi complet și să te simți prezent în acest moment. Înainte de a începe, stabilește-ți intenția de a fi prezent și de a te conecta profund cu natura și elementele ei primordiale. Concentrează-te pe respirație. Simte cum aerul curge prin nări și umple plămânii. Observă senzația de răcoare a aerului la inspirație și căldura la expirație. Fii conștient de vântul care îți mângâie pielea, ascultă foșnetul frunzelor și ciripitul păsărilor. Aerul este elementul vieții și al mișcării. Simți cum fiecare inspirație îți aduce energie și fiecare expirație eliberează tensiunea. Simte contactul corpului tău cu solul. Observă cum pământul te susține și te conectează cu natura. Imaginează-ți rădăcini care se întind din corpul tău în pământ, absorbind stabilitatea și puterea acestuia. Pământul este elementul stabilității și al rezilienței. Simți cum îți oferă siguranță. Dacă te afli lângă un fir de apă, ascultă sunetul acesteia. Dacă nu, imaginează-ți sunetul apei curgătoare sau ploaia care cade. Vizualizează cum apa curge prin corpul tău, curățându-l și revitalizându-l. Apa este elementul purificării și al fluxului. Simți cum îți aduce claritate și prospețime. Simte căldura soarelui pe pielea ta sau imaginează-ți lumina și căldura unui foc. Imaginează-ți o flacără interioară care îți încălzește corpul și îți luminează mintea. Focul este elementul transformării și al pasiunii. Simți cum te umple de vitalitate și

curaj. Când ești gata să închei exercițiul, adu-ți atenția înapoi la respirație. Inspiră și expiră adânc de câteva ori. Simte cum aerul curat umple din nou plămânii și cum eliberezi ultimele urme de tensiune. Încet, deschide ochii și ia-ți câteva momente pentru a te reconecta cu mediul înconjurător. Observă sunetele, mirosurile și senzațiile din jurul tău. Fii prezent și conștient de locul în care te afli. După ce ai terminat meditația, ia-ți câteva momente pentru a reflecta asupra experienței tale. Notează răspunsurile la aceste întrebări în jurnal pentru a aprofunda înțelegerea și reflecția asupra experienței tale de meditație mindfulness:

- ➔ Cum te-ai simțit concentrându-te pe respirație și pe elementul aerului?
- ➔ Cum ai perceput sunetele naturii în jurul tău?
- ➔ Cum te-ai simțit simțind contactul cu pământul și stabilitatea sa?
- ➔ Cum te-ai simțit ascultând sau imaginându-ți sunetul apei?
- ➔ Cum te-ai simțit simțind căldura soarelui sau imaginându-ți flacăra interioară?
- ➔ Cum te-a ajutat această conexiune să te simți mai plin de energie și curaj?
- ➔ Cum te-ai simțit pe parcursul întregii meditații, integrând toate cele patru elemente?
- ➔ Cum poți integra această practică de mindfulness și conexiunea cu elementele naturale în rutina ta zilnică sau săptămânală?

PASTILA DE
MINDFULNESS

57

Săptămâna 7 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 7 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 7 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 7 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 7 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 7 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 7 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrive trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Momentul de curaj

Găsește un loc liniștit unde te poți relaxa și medita fără a fi deranjat pentru următoarele 20-30 de minute. Poate fi o cameră liniștită, un colț de grădină sau un loc preferat în natură. Asigură-te că te simți confortabil și în siguranță. Așază-te într-o poziție confortabilă, fie pe un scaun, fie pe podea, cu picioarele încrucișate. Menține-ți spatele drept, dar nu rigid. Închide ochii ușor și adu-ți atenția la respirație. Începe prin a respira profund de câteva ori. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul curat îți umple plămânii, și expiră lent pe gură, eliberând orice tensiune din corp. Permite-ți să te relaxezi complet și să devii prezent în acest moment. Înainte de a începe, stabilește-ți intenția de a te conecta cu curajul tău interior. Concentrează-te pe respirație. Simte cum aerul intră și iese din corp. Observă senzația de răcoare a aerului la inspirație și căldura la expirație. Imaginează-ți că fiecare inspirație îți aduce curaj și fiecare expirație eliberează frica și îndoiala. Imaginează-ți o lumină strălucitoare în centrul pieptului tău. Această lumină reprezintă curajul tău interior. Vizualizează cum această lumină devine din ce în ce mai puternică cu fiecare respirație. Simte cum această lumină strălucitoare îți umple întregul corp, aducându-ți un sentiment de forță și determinare. Amintește-ți un moment din viața ta când ai avut nevoie de curaj. Poate fi un moment când ai depășit o provocare, ai înfruntat o frică sau ai luat o decizie importantă. Concentrează-te pe acel moment și simte din nou curajul pe care l-ai avut atunci. Observă cum acel curaj este încă prezent în tine, gata să fie accesat oricând ai nevoie. Concentrează-te pe o situație prezentă din viața ta unde simți că ai nevoie de curaj. Vizualizează cum lumina strălucitoare din pieptul tău îți oferă puterea și încrederea necesare pentru a face față acelei situații. Simte cum curajul tău interior îți oferă claritate și determinare, ajutându-te să îți depășești fricile și să acționezi cu încredere. Imaginează-ți că ești înconjurat de elementele naturale care îți oferă curaj. Poate fi aerul

care îți aduce claritate mentală, pământul care îți oferă stabilitate, apa care îți curăță emoțiile și focul care îți aprinde pasiunea și determinarea. Simte cum fiecare element îți oferă susținere și putere în moduri unice, contribuind la consolidarea curajului tău interior. Când ești gata să închei exercițiul, adu-ți atenția înapoi la respirație. Inspiră și expiră adânc de câteva ori. Simte cum aerul curat umple din nou plămânii și cum eliberezi ultimele urme de tensiune. Încet, deschide ochii și ia-ți câteva momente pentru a te reconecta cu mediul înconjurător. Observă sunetele, mirosurile și senzațiile din jurul tău. Fii prezent și conștient de locul în care te afli. După ce ai terminat meditația, ia-ți câteva momente pentru a reflecta asupra experienței tale. Notează răspunsurile la aceste întrebări în jurnal pentru a aprofunda înțelegerea și reflecția asupra experienței tale de meditație mindfulness:

- ➔ Cum te-ai simțit concentrându-te pe curajul tău interior?
- ➔ Ce senzații ai observat în corp în timpul vizualizării luminii strălucitoare din pieptul tău? Cum te-a ajutat această lumină să te simți mai puternic și mai determinat?
- ➔ Cum te-ai simțit amintindu-ți un moment din viața ta când ai avut nevoie de curaj? Ce ai descoperit despre curajul tău din acea experiență trecută?
- ➔ Ce situații prezente din viața ta necesită curajul tău interior?
- ➔ Cum poți folosi curajul și puterea pe care le-ai simțit în această meditație pentru a face față acelor situații?
- ➔ Care sunt pașii concreți pe care îi poți face pentru a-ți manifesta curajul în viața ta de zi cu zi?

63

Săptămâna 8 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 8 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 8 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 8 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 8 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 8 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 8 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Găsește un loc liniștit unde te poți relaxa și medita fără a fi deranjat pentru următoarele 20-30 de minute. Poate fi o cameră liniștită, un colț de grădină sau un loc preferat în natură. Asigură-te că te simți confortabil și în siguranță. Așază-te într-o poziție confortabilă, fie pe un scaun, fie pe podea, cu picioarele încrucișate. Menține-ți spatele drept, dar nu rigid. Închide ochii ușor și adu-ți atenția la respirație. Începe prin a respira profund de câteva ori. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul curat îți umple plămânii, și expiră lent pe gură, eliberând orice tensiune din corp. Permite-ți să te relaxezi complet și să devii prezent în acest moment. Înainte de a începe, stabilește-ți intenția de a te conecta cu sentimentul de prietenie și recunoștință. Imaginează-ți un prieten apropiat sau o persoană dragă din viața ta. Vizualizează această persoană stând în fața ta, zâmbind. Observă detaliile feței sale, expresia ochilor și zâmbetul cald. Concentrează-te pe sentimentul de recunoștință pe care îl simți pentru această persoană. Amintește-ți de momentele frumoase petrecute împreună, de sprijinul pe care ți l-a oferit și de bucuria pe care a adus-o în viața ta. Simte cum această recunoștință crește în inima ta. În mintea ta, trimite gânduri bune și de apreciere către acest prieten. Poți spune mental: „Îți mulțumesc pentru prietenia ta. Îți doresc să fii fericit și sănătos. Îți apreciez prezența în viața mea. Extinde-ți vizualizarea pentru a include mai mulți prieteni. Imaginează-ți că te afli într-un cerc de prieteni apropiați, toți zâmbind și împărtășind momente de bucurie. Simte căldura și sprijinul acestui cerc de prietenie. Continuă să respiri adânc și liniștit. Fiecare inspirație aduce mai multă recunoștință și iubire în inima ta, iar fiecare expirație trimite aceste sentimente către prietenii tăi. Observă orice gânduri sau emoții care apar. Acceptă-le fără a le judeca și lasă-le să vină și să

plece. Concentrează-te pe sentimentul de iubire și recunoștință. Când ești gata să închei exercițiul, adu-ți atenția înapoi la respirație. Inspiră adânc și expiră încet de câteva ori. Observă sunetele, mirosurile și senzațiile din jurul tău. Fii prezent și conștient de locul în care te afli. Încet, deschide ochii și ia-ți câteva momente pentru a te reconecta cu mediul înconjurător. După ce ai terminat meditația, ia-ți câteva momente pentru a reflecta asupra experienței tale. Notează răspunsurile la aceste întrebări în jurnal pentru a aprofunda înțelegerea și reflecția asupra experienței tale de meditație mindfulness:

- ➔ Cum te-ai simțit pe parcursul exercițiului? Ai observat vreo schimbare în starea ta emoțională?
- ➔ Ce gânduri sau emoții au apărut când te-ai concentrat pe prietenie și recunoștință?
- ➔ Care sunt câteva momente specifice pe care le-ai reamintit și care te-au făcut să te simți recunoscător?
- ➔ Cum te simți acum comparativ cu începutul exercițiului? Simți o diferență în nivelul tău de calm și conectare?
- ➔ Cum poți integra această practică de recunoștință și conexiune cu prietenii în viața ta de zi cu zi?
- ➔ Există ceva specific pe care l-ai realizat despre prietenii tăi sau despre tine în timpul acestei meditații?
- ➔ Ce pași poți face pentru a exprima mai des recunoștința și aprecierea față de prietenii tăi?

A yellow semi-circle is positioned on the left side of the page, partially overlapping the horizontal grey lines. The semi-circle is centered vertically relative to the page height. The background is white with horizontal grey lines spaced evenly apart.

69

Săptămâna 9 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 9 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 9 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 9 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 9 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 9 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 9 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Prin acest exercițiu, vei învăța să îți observi emoțiile fără a te lăsa copleșit de ele, găsind calm și claritate în momentele dificile. Așază-te, așa cum te-ai obișnuit deja, într-un loc confortabil unde nu vei fi deranjat pentru următoarele 10-15 minute. Închide ochii și relaxează-te. Începe prin a-ți aduce atenția la respirație. Inspiră adânc prin nas, ține respirația câteva secunde și expiră încet pe gură. Repetă de câteva ori până simți că te-ai relaxat complet. Adu-ți atenția asupra intenției tale de a gestiona frustrarea. Poți rosti mental: „Îmi propun să îmi observ și să gestionez frustrarea cu calm și claritate.” Gândește-te la o situație recentă care ți-a provocat frustrare. Observă cum te simți când te gândești la această situație. Unde simți frustrarea în corpul tău? Poate fi o senzație de tensiune în umeri, un nod în stomac sau o strângere în piept. Acceptă că frustrarea este o emoție normală și că este în regulă să o simți. Nu te judeca pentru că te simți frustrat. Spune-ți mental: „Accept această frustrare și îi permit să existe în momentul prezent.” Fii un observator al propriei tale emoții. Imaginează-ți că te uiți la frustrarea ta de la distanță, ca și cum ai privi un nor care plutește pe cer. Observă cum arată această frustrare - are o culoare, o formă, o textură? Inspiră adânc și imaginează-ți că aduci calm și claritate în corpul tău. Expiră încet și imaginează-ți că eliberezi frustrarea cu fiecare expirație. Continuă să respiri astfel pentru câteva minute, concentrându-te pe eliberarea tensiunii. Încearcă să transformi frustrarea într-o emoție pozitivă. Poți face acest lucru gândindu-te la o soluție pentru problema care a cauzat frustrarea sau reamintindu-ți de un moment în care ai depășit cu succes o provocare similară. Simte cum această transformare îți aduce un sentiment de putere și încredere. Imaginează-ți că frustrarea ta se dizolvă și se transformă într-o energie pozitivă care te învațuie. Poți vizualiza această energie ca o lumină caldă și strălucitoare care îți umple corpul, aducându-ți calm și liniște. Când esti gata să închei exercitiul, adu-ți atenția înapoi la respirație.

Inspiră adânc și expiră încet de câteva ori. Încet, deschide ochii și ia-ți câteva momente pentru a te reconecta cu mediul înconjurător. Acum poți să reflectezi asupra experienței folosind întrebările de mai jos:

- ➔ Cum te-ai simțit la începutul meditației, înainte de a începe să te concentrezi pe frustrare?
- ➔ Ai avut vreun fel de tensiune sau neliniște la început? Dacă da, unde le-ai simțit în corpul tău?
- ➔ Cum te-ai simțit când te-ai gândit la situația care ți-a provocat frustrare? Unde ai simțit frustrarea în corpul tău?
- ➔ Poți descrie senzațiile fizice asociate cu frustrarea? (ex. tensiune în umeri, nod în stomac, strângere în piept)
- ➔ Cum a fost pentru tine să accepți frustrarea ca pe o emoție normală și să nu te judeci pentru că o simți?
- ➔ Ai observat vreo schimbare în modul în care te-ai simțit după ce ai acceptat frustrarea?
- ➔ Cum arăta frustrarea ta - avea o culoare, o formă, o textură?
- ➔ Cum a fost să încerci să transformi frustrarea într-o emoție pozitivă? Poți descrie cum arăta și se simțea această energie pozitivă?
- ➔ Ce ai învățat despre tine și despre modul în care gestionezi frustrarea prin acest exercițiu?
- ➔ Ce intenții ai pentru viitor în ceea ce privește gestionarea emoțiilor dificile?

PASTILA DE MINDFULNESS

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal grey ruling lines. On the left side, there is a large, light-yellow curved shape that serves as a margin or decorative element. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

75

Săptămâna 10 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 10 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 10 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 10 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 10 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 10 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 10 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Viata de student

Alege un loc unde te simți confortabil și unde nu vei fi deranjat. Poate fi camera ta de cămin, o bibliotecă liniștită sau un parc din apropiere. Stai pe un scaun sau pe podea într-o poziție confortabilă. Asigură-te că spatele este drept și că ai picioarele așezate ferm pe sol. Închide ușor ochii și începe să-ți concentrezi atenția asupra respirației tale. Inspiră profund pe nas, umplându-ți plămânii cu aer, și expiră lent pe gură. Repetă de câteva ori pentru a te relaxa. Simte cum fiecare respirație adâncă îți relaxează corpul și îți liniștește mintea. Adu-ți atenția asupra momentului prezent. Lasă în urmă grijile legate de examene, proiecte și alte responsabilități. Fii prezent aici și acum. Gândește-te la ziua ta de student. Reflectează asupra unei zile recente. Imaginează-ți că te trezești dimineața, mergi la cursuri, studiezi, socializezi cu colegii. Observă cum te simți în fiecare moment. Nu judeca, doar observă. Pe măsură ce retrăiești ziua, observă emoțiile care apar. Poate simți stres în timpul unui examen, bucurie când vorbești cu prietenii, oboseală după o zi lungă de studiu. Acceptă aceste emoții fără să încerci să le schimbi. Adu-ți aminte de un moment din viața ta de student care ți-a adus bucurie. Poate fi o conversație cu un prieten, un succes academic sau o activitate plăcută. Retrăiește acel moment și observă cum te face să te simți. Gândește-te la trei lucruri pentru care ești recunoscător în viața ta de student. Poate fi sprijinul profesorilor, prietenii, oportunitățile de învățare sau chiar provocările care te ajută să crești. Simte recunoștința pentru aceste lucruri. Întoarce-ți atenția la respirație. Inspiră profund și expiră lent. Cu fiecare expirație, lasă să plece orice tensiune sau stres pe care îl simți. Cu fiecare inspirație, umple-ți corpul cu calm și liniște. Deschide încet ochii și ia-ți câteva momente pentru a

te readapta la mediul înconjurător. Observă cum te simți acum comparativ cu începutul exercițiului. Poate te simți mai calm, mai concentrat și mai recunoscător pentru viața ta de student. Inspiră adânc și expiră încet de câteva ori. Încet, deschide ochii și ia-ți câteva momente pentru a te reconecta cu mediul înconjurător. Acum poți să reflectezi asupra experienței folosind întrebările de mai jos:

- ➔ Cum te-ai simțit la începutul meditației, înainte de a începe să te concentrezi pe ziua ta de student?
- ➔ Ai avut vreun fel de tensiune sau neliniște la început? Dacă da, unde le-ai simțit în corpul tău?
- ➔ Cum te-ai simțit retrăind o zi recentă din viața ta de student? Ce emoții au apărut în timpul meditației?
- ➔ Cum a fost pentru tine să accepți emoțiile fără a le judeca? Te-a ajutat această tehnică să privești emoțiile dintr-o perspectivă diferită?
- ➔ Cum te-ai simțit gândindu-te la lucrurile pentru care ești recunoscător în viața ta de student? Te-a ajutat această practică să te simți mai pozitiv și mai conectat la experiențele tale zilnice?
- ➔ Ce ai învățat despre tine și despre viața ta de student prin acest exercițiu?
- ➔ Ce intenții ai pentru viitor în ceea ce privește gestionarea emoțiilor și a stresului în viața ta de student?

PASTILA DE MINDFULNESS

81

Săptămâna 11 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 11 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 11 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 11 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 11 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 11 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 11 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Iarna și fulgii de zăpadă

Așază-te într-un loc liniștit, unde te poți relaxa fără întreruperi. Poți sta pe un scaun confortabil sau pe podea, cu spatele drept și mâinile așezate pe genunchi. Închide ochii și ia câteva respirații adânci. Inspiră pe nas și expiră pe gură, eliberând tensiunea cu fiecare expirație. Acum, imaginează-ți că te afli într-o zi de iarnă. Simte aerul rece care îți înconjoară pielea și briza ușoară care aduce cu ea mirosul proaspăt al zăpezii. Inspiră adânc și simte cum acest aer curat și rece îți umple plămânii, aducându-ți o senzație de prospețime și vitalitate. Imaginează-ți că privești în sus și vezi fulgi de zăpadă căzând încet din cer. Observă delicatețea cu care se mișcă, fiecare fulg unic și irepetabil. Privește cum dansează în aer, plutind grațios înaintea de a atinge pământul. Fiecare fulg pare să aibă propriul său ritm, propria sa coregrafie, un dans liniștit și grațios care îți aduce o senzație de pace interioară. Concentrează-te pe sunetul liniștitor al zăpezii care cade, un sunet aproape imperceptibil, dar plin de magie. Imaginează-ți că te afli într-o pădure liniștită, acoperită de zăpadă proaspătă. Fulgii de zăpadă dansează printre copaci, creând o atmosferă de vis, de basm. Simte cum fiecare fulg de zăpadă atinge pământul cu o ușoară îmbrățișare, lăsând în urmă o pânză albă pură și strălucitoare. Acum, lasă-ți mintea să te poarte înapoi în copilărie. Amintește-ți de zilele de iarnă petrecute afară, jucându-te în zăpadă, construind oameni de zăpadă sau săniușul pe dealurile acoperite de nea. Simte entuziasmul și bucuria pe care le simțeai în acele momente, libertatea și lipsa de griji specifice copilăriei. Întoarce-te în mintea ta la casa copilăriei tale, încălzită de focul din șemineu sau de căldura caloriferelor. Simte mirosul dulce al prăjiturilor proaspăt coapte, aroma ciocolatei calde sau parfumul specific al aerului rece de iarnă care intră pe ușa deschisă. Aceste mirosuri aduc cu ele amintiri prețioase, momente de bucurie și confort. Pe măsură ce stai aici, adâncit în aceste amintiri, simte recunoștința pentru aceste experiențe din copilărie. Fiecare amintire este un dar prețios, o parte a identității tale și a povestii tale de viață.

Simte cum aceste amintiri te reconectează cu inocența și bucuria copilăriei tale. Inspiră adânc și simte cum aceste sentimente de recunoștință și bucurie îți umplu inima. Lasă aceste sentimente să se răspândească în tot corpul tău, aducându-ți o stare de calm și binecuvântare. Permite-ți să rămâi în acest moment de calm, savurând fiecare amintire și fiecare senzație. Când te simți pregătit, începe să îți miști ușor degetele și mâinile. Inspiră adânc încă o dată și, pe măsură ce expiri, deschide încet ochii. Adu cu tine acest sentiment de pace, bucurie și recunoștință în restul zilei tale, amintindu-ți că iarna și copilăria ta îți pot oferi întotdeauna momente de reflecție și liniște.

Iată câteva întrebări de reflecție pentru a aprofunda experiența și pentru a te ajuta să explorezi și mai mult amintirile și sentimentele evocate de meditația despre iarnă:

- ➔ Cum te simți după ce ai meditat asupra iernii și a amintirilor din copilărie? Ce emoții au apărut în timpul meditației?
- ➔ Ce amintiri specifice din copilăria ta legate de iarnă și zăpadă îți vin în minte? De ce sunt aceste amintiri semnificative pentru tine?
- ➔ Cum ai descrie dansul fulgilor de zăpadă și ce impact are această imagine asupra stării tale de spirit?
- ➔ Care sunt mirosurile din copilăria ta care îți aduc cele mai puternice sentimente de confort și bucurie? Cum poți recrea aceste mirosuri în viața ta de zi cu zi?
- ➔ Reflectând asupra bucuriei și libertății pe care le-ai simțit în copilărie, cum poți aduce mai multă joacă și spontaneitate în viața ta adultă?
- ➔ Ce înseamnă pentru tine iarna dincolo de aspectele ei fizice? Cum îți influențează starea interioară și emoțiile?
- ➔ Ce poți învăța din delicatețea și unicitatea fiecărui fulg de zăpadă? Cum poți aplica această lecție în relațiile și interacțiunile tale cu ceilalți?

Aceste întrebări te pot ajuta să te conectezi mai profund cu experiențele tale și să îți dezvolti o înțelegere mai profundă a propriilor emoții și amintiri. Folosește-le ca punct de plecare pentru explorarea ta interioară de acum.

PASTILA DE
MINDFULNESS

87

Săptămâna 12 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 12 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 12 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 12 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 12 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 12 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 12 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

PASTILA DE MINDFULNESS

al familiei tale și pentru rolul pe care îl joacă în viața ta. Reflecțează asupra modului în care ei te-au susținut, încurajat și te-au ajutat să devii persoana care ești astăzi. Încheie meditația gândindu-te la un gest de bunătate pe care îl vei face pentru unul dintre membrii familiei tale în următoarele zile. Poate fi un cuvânt de apreciere, un ajutor oferit la nevoie sau pur și simplu petrecerea timpului împreună. Inspirat de spiritul Crăciunului și de semnificația darului, propune-ți să fi un izvor de bucurie și iubire pentru cei dragi.

Când te simți pregătit, deschide încet ochii și adu cu tine acest sentiment de pace, recunoștință și generozitate în restul zilei tale. Fie ca spiritul bradului de Crăciun și al darului să te însoțească mereu, inspirându-te să dăruiești și să îți exprimi recunoștința față de familie în fiecare zi. Am adaugat și câteva întrebări de reflecție inspirate de meditația care tocmai s-a încheiat, să te ajute să integrezi mai bine experiența.

- ➔ Cum mă simt când dăruiesc ceva cuiva drag?
- ➔ Care sunt cele mai valoroase daruri pe care le-am primit de la familie, dincolo de cele materiale?
- ➔ Ce înseamnă pentru mine simbolul bradului de Crăciun?
- ➔ Ce calități apreciez cel mai mult la membrii familiei mele și cum pot să le arăt asta?
- ➔ Cum pot transforma gesturile de dăruire într-o practică constantă în viața mea?
- ➔ Cum pot contribui la crearea unei atmosfere de iubire și generozitate în familia mea?
- ➔ Ce înseamnă pentru mine Crăciunul și cum pot păstra spiritul său de generozitate și recunoștință pe tot parcursul anului?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal grey ruling lines. On the left side, there is a yellow curved shape representing a margin or a decorative element. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

93

Săptămâna 13 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 13 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 13 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 13 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 13 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 13 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 13 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

A mânca conștient de sărbători

Așază-te într-un loc confortabil, unde poți sta liniștit și fără distrageri. Închide ochii și ia câteva respirații adânci, inspirând pe nas și expirând pe gură. Permite-ți să te relaxezi complet și să fii prezent în acest moment.

Imaginează-ți că te afli la masa de sărbători, înconjurat de familie și prieteni. Masa este frumos aranjată, cu mâncăruri delicioase și arome, pregătite cu dragoste și grijă. Observă fiecare detaliu al acestei mese festive: culorile vibrante ale felurilor de mâncare, mirosurile îmbietoare și sunetele de veselie din jurul tău. Permite-ți să aduci atenția asupra unei farfurii din fața ta. Privește cu atenție fiecare aliment. Observă culorile, texturile și formele. Întreabă-te ce feluri de mâncare îți atrag atenția și ce emoții îți trezesc. Fii recunoscător pentru abundența și efortul depus în pregătirea acestor mâncăruri. Începe să mănânci încet, luând o mică bucată dintr-un fel de mâncare. Înainte de a o duce la gură, observă-i textura și mirosul. Inspiră adânc, bucurându-te de aroma sa. Apoi, pune bucata în gură și mestecă încet. Concentrează-te asupra gustului și a senzațiilor pe care le simți. Cum se schimbă textura și aroma pe măsură ce mesteci? Cum se simte mâncarea pe limba ta?

În timp ce mesteci, reflectează asupra drumului pe care l-a parcurs acea mâncare pentru a ajunge pe masa ta. Gândește-te la fermierii care au cultivat ingredientele, la oamenii care au transportat și pregătit mâncarea. Fii recunoscător pentru toate mâinile care au contribuit la această masă de sărbătoare. În continuare, mănâncă încet și cu atenție fiecare bucată, făcând pauze pentru a respira și a te bucura de compania celor dragi. Fii conștient de senzația de sațietate care apare în corpul tău. Ascultă-ți corpul și respectă-l, oprindu-te din mâncat atunci când te simți satisfăcut,

nu plin. Reflectează asupra comportamentului alimentar sănătos. Amintește-ți că mesele de sărbători sunt despre bucuria de a fi împreună și de a sărbători, nu doar despre mâncare. Fii prezent în momentul în care mănânci, bucură-te de fiecare mușcătură și savurează fiecare gust. În același timp, recunoaște importanța echilibrului și moderației în alimentație. Încheie meditația cu un sentiment de recunoștință pentru mâncarea de pe masa ta și pentru oamenii din jurul tău. Gândește-te la un gest de bunătate pe care îl poți face pentru cineva în această perioadă de sărbători, fie că este vorba de a împărți o masă, de a oferi un cuvânt de încurajare sau de a petrece timp de calitate împreună. Când ești pregătit, deschide încet ochii și adu cu tine acest sentiment de pace, recunoștință și conștientizare în restul zilei tale. Fie ca această practică de a mânca conștient să te însoțească în fiecare masă, îmbunătățind comportamentul tău alimentar și aducându-ți mai multă bucurie și sănătate.

Am adăugat și câteva întrebări de reflecție inspirate de meditația care tocmai s-a încheiat, să te ajute să integrezi mai bine experiența și să conștientizezi mai multe despre comportamentul tău alimentar și ce înseamnă mâncarea pentru tine.

- ➔ Cum mă simt când mănânc alături de cei dragi?
- ➔ Care sunt cele mai valoroase amintiri pe care o am despre masa de sărbători?
- ➔ Care este mâncarea mea preferată și de ce amintire se leagă?
- ➔ Cum aș putea să îmi echilibrez comportamentul alimentar?

PASTILA DE
MINDFULNESS

99

Săptămâna 14 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 14 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 14 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 14 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 14 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 14 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 14 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Despre anul care aproape a trecut

Găsește un loc liniștit și confortabil unde să te așezi sau să te întinzi. Închide ochii și începe să te concentrezi pe respirația ta. Inspiră profund și expiră lent. Permite-ți să te relaxezi și să te eliberezi de tensiunea acumulată. Începe prin a-ți seta intenția pentru această meditație. Gândește-te la faptul că vrei să reflectezi asupra anului care tocmai s-a încheiat. Imaginează-ți că derulezi un film al ultimelor 12 luni. Permite-ți să revezi momentele cheie ale anului. Ce realizări ai avut? Care au fost momentele de bucurie? Ce provocări ai întâmpinat și cum ai reușit să le depășești? Amintește-ți luna ianuarie. Ce obiective și rezoluții ți-ai propus la începutul anului? Reflectează asupra speranțelor și așteptărilor pe care le aveai. Cum ai început anul? Care a fost starea ta de spirit? Gândește-te la luna februarie. Cum au evoluat obiectivele tale inițiale? Ce pași ai făcut pentru a le atinge? Reflectează asupra relațiilor și interacțiunilor pe care le-ai avut în această lună. Amintește-ți despre luna martie. Ce schimbări importante au avut loc în viața ta? Cum te-ai adaptat la acestea? Ce lecții ai învățat în această lună? Gândește-te la luna aprilie. Cum ai continuat să crești și să te dezvolti? Ce realizări ai avut? Reflectează asupra momentelor de bucurie și împlinire. Reflectează asupra lunii mai. Ce provocări ai întâmpinat? Cum ai reușit să le depășești? Ce resurse interioare ai descoperit în tine? Gândește-te la luna iunie. Pentru ce ești recunoscător? Ce momente de împlinire ai experimentat? Reflectează asupra persoanelor care ți-au adus bucurie și sprijin. Reflectează asupra lunii iulie. Cum ai petrecut timpul liber? Ce activități ți-au adus liniște și relaxare? Reflectează asupra importanței echilibrului între muncă și relaxare. Gândește-te la luna august. Ce activități ți-au reînnoit energia și entuziasmul? Cum ai folosit această energie pentru a-ți continua călătoria? Reflectează asupra lunii septembrie. Ce ai învățat în această lună? Cum ai evoluat din punct de vedere personal și profesional? Ce noi abilități ai dobândit? Gândește-te la luna octombrie. Ce schimbări neprevăzute au apărut? Cum te-

ai adaptat la acestea? Reflectează asupra capacității tale de a fi flexibil și de a găsi soluții. Reflectează asupra lunii noiembrie. Ce realizări importante ai avut? Cum ai sărbătorit aceste realizări? Reflectează asupra momentelor în care ai fost recunoscut pentru eforturile tale. Gândește-te la luna decembrie. Cum închei acest an? Ce lecții valoroase ai învățat? Reflectează asupra intențiilor și obiectivelor pe care le ai pentru anul următor. Gândește-te acum și la momentele care au adus tristețe sau dezamăgire. Recunoaște-ți sentimentele și oferă-ți permisiunea de a le elibera. Acceptă faptul că acestea sunt parte din experiența umană și că toate emoțiile sunt temporare. Notează-ți mental sau în jurnal toate succesele de care ești mândru. Reflectează asupra dificultăților întâlnite. Ce lecții ai învățat din aceste experiențe? Cum te-au ajutat să crești și să te dezvolti? Gândește-te la toate persoanele care au avut un impact pozitiv asupra vieții tale în acest an. Fii recunoscător pentru sprijinul, iubirea și prietenia lor. Permite-ți să simți căldura recunoștinței umplându-ți inima. Gândește-te la momentele care au adus tristețe sau dezamăgire. Recunoaște-ți sentimentele și oferă-ți permisiunea de a le elibera. Acceptă faptul că acestea sunt parte din experiența umană și că toate emoțiile sunt temporare. Imaginează-ți cum vrei să arate anul următor. Ce obiective vrei să atingi? Ce schimbări vrei să faci în viața ta? Formulează aceste intenții în mod pozitiv și specific. Vizualizează-te realizând aceste obiective cu încredere și bucurie. Când ești pregătit, începe să-ți readuci atenția la respirația ta. Inspiră adânc și expiră lent de câteva ori. Când te simți pregătit, deschide ochii încet și ia-ți câteva momente să te readaptezi la mediul înconjurător. Am adăugat și câteva întrebări de reflecție inspirate de meditația care tocmai s-a încheiat, să te ajute să integrezi mai bine experiența și să conștientizezi mai multe despre anul care urmează să se încheie și care ți-a adus un nou statut, cel de student:

- ➔ Care a fost cel mai semnificativ eveniment din acest an pentru tine și de ce?
- ➔ Care sunt cele trei lucruri pentru care ești cel mai recunoscător în acest an?
- ➔ Ce lecție valoroasă ai învățat și cum vei aplica aceasta în anul următor?
- ➔ Ce intenții ai pentru anul următor și cum te vei asigura că le vei realiza?

Amintirea faptului că fiecare sfârșit aduce un nou început te poate ajuta să lași în urmă ce a fost și să privești cu speranță și entuziasm către viitor. Sărbătorește progresul tău și fii blând cu tine în călătoria ta continuă.

PASTILA DE MINDFULNESS

105

Săptămâna 15 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 15 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 15 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 15 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 15 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 15 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 15 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Noi începuturi

Găsește un loc liniștit unde să te poți așeza confortabil. Închide ochii și începe să respiri adânc și lent. Inspiră pe nas și expiră pe gură. Permite-ți să te relaxezi complet. Imaginează-ți că te afli la începutul unui drum nou, o potecă luminoasă care se întinde înaintea ta. Fiecare pas pe care îl faci pe această potecă reprezintă un nou capitol din anul ce urmează. Simte cum lumina caldă te învâluie, oferindu-ți claritate și direcție. Pe măsură ce pășești pe această potecă, îți amintești de începutul călătoriei tale, când ai plantat semințele obiectivelor tale. Vezi clar ce vrei să realizezi și simți entuziasmul noilor începuturi. Mai departe, simți cum resursele necesare pentru a-ți atinge obiectivele sunt la îndemână ta, asemenea unor arbuști fertili și denși, care te înconjoară. Observă cum fiecare pas înainte aduce cu el noi abilități și cunoștințe. În timp ce călătorești, vezi primele semne de creștere. Micile frunze verzi care ies la suprafață simbolizează progresele tale timpurii. Apreciază aceste momente de succes și recunoaște-le valoarea. Pe măsură ce avansezi, pădurea începe să înflorească. Florile de pe marginea potecii îți amintesc de reușitele tale și de bucuria pe care acestea ți-au adus-o. Fiecare floare este un simbol al unui obiectiv atins. Zilele devin mai lungi și mai luminoase, iar energia din jurul tău te încurajează să continui. Folosește această lumină pentru a explora noi idei și pentru a te inspira. Pe măsură ce treci prin mijlocul călătoriei tale, simți căldura verii. Este momentul să reflectezi asupra dedicării și efortului tău. Fiecare pas înainte îți va întări convingerea și te va aduce mai aproape de obiectivele tale. Pe parcursul călătoriei, pădurea va avea și momente de odihnă. Reflectează asupra echilibrului din viața ta. Cum te poți asigura că îți menții sănătatea și bunăstarea în timp ce continui să lucrezi la obiectivele tale? În penumbra serii, simți recunoștință pentru toate lucrurile bune din viața ta. Recunoști sprijinul celor din jur și te simți înconjurat de iubire și apreciere. În cele din urmă, ajungi la capătul potecii, unde anul cel nou se va apropia atunci de sfârșit. Reflectează asupra întregii călătorii. Ce crezi că vei fi învățat? Cum

vei fi crescut? Ce obiective vei fi realizat și cum te-au transformat acestea? Inspiră adânc și expiră încet. Lasă aceste reflecții să pătrundă adânc în mintea și inima ta. Fii mândru de realizările tale potențiale și fi deschis la toate posibilitățile pe care noul an le aduce. Când ești gata, deschide ochii încet și revino în prezent. Păstrează această stare de liniște și determinare pe măsură ce îți continui ziua și îți construiești anul plin de reușite personale și academice.

- ➔ **Ce aspecte ale vieții mele aș dori să îmbunătățesc în acest an? Identifică domeniile în care simți că ai putea face progrese, fie că este vorba de carieră, relații, sănătate sau dezvoltare personală.**
- ➔ **Care sunt cele trei obiective principale pe care vreau să le ating în acest an? Stabilește-ți obiective clare și măsurabile. De ce sunt aceste obiective importante pentru tine?**
- ➔ **Ce obiceiuri sau rutine aș dori să implementez pentru a-mi susține obiectivele? Gândește-te la obiceiurile zilnice și săptămânale, cele pe care deja le monitorizezi cu ajutorul acestui jurnal de ceva vreme. Care te-ar putea ajuta să îți atingi obiectivele? Cum poți integra și alte noi și sănătoase în viața ta?**
- ➔ **Cum pot să-mi îmbunătățesc echilibrul dintre viața personală și profesională? Reflectează asupra modului în care îți gestionezi timpul și energiile. Ce schimbări ai putea face pentru a te simți mai echilibrat?**
- ➔ **Cum pot să îmi mențin motivația și să rămân pe drumul cel bun pe parcursul anului? Gândește-te la strategiile care te ajută să rămâi motivat și concentrat. Ce metode vei folosi pentru a-ți păstra entuziasmul și disciplina?**
- ➔ **Cum pot să mă asigur că îmi prioritizez sănătatea mentală și fizică? Identifică modalitățile prin care poți avea grijă de bunăstarea ta mentală și fizică. Ce obiceiuri sănătoase noi poți adopta pentru a-ți menține echilibrul?**

Notează-ți tot ce consideri că este relevant și de reținut pentru anul care începe, pentru a putea să te întorci de fiecare dată la acest text și la notițele tale. Poți chiar să îți faci un vision board, o activitate ideală pentru fiecare început de an, pentru a pune în imagini obiectivele tale.

Ce este și cum se construiește un Vision Board?

Un vision board, cunoscut și sub numele de "panou de viziune" sau "panou de obiective," este un instrument vizual folosit pentru a clarifica, concentra și menține motivația pentru obiectivele personale și profesionale. Este un colaj de imagini, citate și simboluri care reprezintă lucrurile pe care dorești să le planifici și să le realizezi în viața ta.

Structura și Crearea unui Vision Board

Alegerea tematicii:

Gândește-te la ceea ce dorești să realizezi pe termen lung și scurt. Acestea pot include cariera, sănătatea, relațiile, dezvoltarea personală și alte domenii relevante. Identifică valorile și aspirațiile care îți ghidează viața. Acestea pot include fericirea, succesul, iubirea, abundența, etc.

Materiale Necesare:

- /// O tablă sau un panou (poate fi din plută, carton, sau un poster).
- /// Reviste, ziare, imagini printate de pe internet, citate inspiraționale.
- /// Foarfecă, tipici, markere colorate, post-it-uri.

Procesul de Creare:

- Căută și decupează imagini și cuvinte care te inspiră și care reflectă obiectivele și dorințele tale.
- Aranjează imaginile și cuvintele pe panou într-un mod care te atrage vizual și te motivează. Lipește-le pe panou.
- Adăugă orice detalii suplimentare care te inspiră, cum ar fi citate motivaționale, date specifice sau simboluri. Un vision board ajută la clarificarea obiectivelor și la menținerea focusului asupra a ceea ce este cu adevărat important pentru tine. Vizualizarea constantă a obiectivelor pe panou stimulează motivația și angajamentul. Aceasta te ajută să îți imaginezi că ai realizat deja ceea ce ți-ai propus, ceea ce poate stimula procesele inconștiente să lucreze în direcția îndeplinirii acestor obiective. Panoul de viziune servește ca o sursă constantă de inspirație și energie pozitivă. Te poate ajuta să rămâi pozitiv și concentrat, chiar și în fața provocărilor. Vision board-ul poate fi actualizat și ajustat pe măsură ce obiectivele și prioritățile tale se schimbă. Așadar este o reprezentare dinamică, mereu în acord cu nevoile tale. Poși adăuga imagini noi sau le poți elimina pe cele care nu mai reflectă dorințele tale actuale

Beneficiile Psihologice:

- 1. Crearea și utilizarea unui vision board poate ajuta la îmbunătățirea clarității mentale și la reducerea stresului prin organizarea gândurilor și aspirațiilor.
- 2. Procesul de alegere și aranjare a imaginilor poate stimula creativitatea și poate deschide noi perspective asupra modului în care puteți atinge obiectivele voastre.
- 3. Vizualizarea constantă a obiectivelor poate întări conexiunile neuronale asociate cu realizarea acestor obiective, facilitând astfel manifestarea lor în realitate.

Un vision board este un instrument puternic care vă poate ajuta să vă clarificați și să vă atingeți obiectivele. Prin vizualizarea constantă a dorințelor și aspirațiilor voastre, vă puteți stimula motivația și vă puteți menține pe drumul cel bun către succesul personal și profesional. Dacă vreți să citești mai multe despre această tehnică, îți recomand câteva resurse științifice:

- Burton, L., & Lent, J. (2016). The use of vision boards as a therapeutic intervention. *Journal of Creativity in Mental Health*, 11(1), 52-65.
- Mathew, A. S. (2020). The Effect of Vision Boards on Performance Goal Achievement in Adaptive Populations.
- Scott-Poe, D. S., & Patel, K. S. Changing Narratives With Virtual Vision Boards. *In The Therapist's Notebook for Systemic Teletherapy* (pp. 107-114). Routledge.
- Waalkes, P. L., Gonzalez, L. M., & Gray, C. N. (2019). Vision boards: A creative tool for self-exploration and identity development. *Journal of creativity in mental health*, 14(2), 205-216.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Săptămâna 16 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 16 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 16 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 16 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 16 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 16 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 16 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Finalul vacanței de iarnă

Pe măsură ce vacanța de iarnă se apropie de sfârșit și începe un nouă secvență de cursuri, este natural să simți un amestec de emoții - entuziasm pentru noile oportunități și poate un pic de anxietate cu privire la revenirea la o rutină structurată. Acest exercițiu de mindfulness este conceput pentru a te ajuta să faci această tranziție fără probleme, îmbrățișând noul început cu o minte calmă și concentrată. Găsește un loc liniștit unde poți să te așezi confortabil fără întreruperi. Închide ochii și respiră adânc de câteva ori, inhalând pe nas și expirând pe gură. Permite corpului tău să se relaxeze cu fiecare respirație. Începe prin a te concentra pe respirație. Observă senzația aerului care intră și iese pe nări. Simte ridicarea și coborârea pieptului. Adu-ți aminte de momentele plăcute din vacanța de iarnă. Poate ai petrecut timp cu familia, ai citit o carte bună sau te-ai relaxat. Fii recunoscător pentru aceste momente și lasă-le să îți umple inima de căldură și mulțumire. Imaginează-ți că te afli la începutul unei poteci luminoase. Fiecare pas pe această potecă reprezintă o zi din noul semestru. Pe măsură ce înaintezi pe potecă, simți cum soarele strălucește mai puternic, simbolizând claritatea și focusul pe care le vei avea. Gândește-te la obiectivele tale pentru ce a mai rămas din acest semestru. Poate vrei să îți îmbunătățești notele, să înveți ceva nou sau să te implici în activități extracurriculare. Imaginează-ți cum fiecare pas pe potecă te apropie de aceste obiective. Fiecare început este o oportunitate pentru noi realizări și experiențe. Îmbrățișează această oportunitate cu entuziasm și deschidere. Spune-ți că ești capabil și pregătit să faci față provocărilor care vor veni. Încheie exercițiul prin a respira adânc de câteva ori. Simte cum corpul tău

este plin de energie pozitivă și determinare. Când ești pregătit, deschide ochii și adu această stare de calm și concentrare în ziua ta. Tranziția de la vacanța de iarnă la noua secvență de semestru poate fi un moment de reflecție și revitalizare. Prin acest exercițiu de mindfulness, poți aborda acest nou început cu o minte clară și o inimă deschisă, pregătit să te bucuri de fiecare moment și să îți atingi obiectivele personale și academice în timpul rămas până la sesiune.

Iată câteva întrebări de reflecție pentru meditația despre finalul vacanței de iarnă și începutul cursurilor:

- ➔ **Ce momente din vacanța de iarnă mi-au adus cea mai mare bucurie și relaxare?**
- ➔ **Cum am reușit să mă deconectez și să mă odihnesc în această perioadă?**
- ➔ **Există ceva ce aș fi vrut să fac diferit sau mai mult în vacanța de iarnă?**
- ➔ **Care sunt cele mai importante trei obiective pe care vreau să le ating în acest final de semestru?**
- ➔ **Cum pot menține echilibrul între viața academică și cea personală pentru a evita epuizarea?**
- ➔ **Cum pot transforma anxietatea legată de noile începuturi în entuziasm și curiozitate?**

PASTILA DE
MINDFULNESS

117

Săptămâna 17 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 17 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 17 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 17 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 17 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 17 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 17 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Energie și speranță

Găsește un loc liniștit unde să te poți așeza confortabil, fie într-un scaun, fie pe podea, cu spatele drept și mâinile așezate pe genunchi sau în poală. Închide ușor ochii și respiră adânc de câteva ori, concentrându-te pe ritmul respirației tale. Acum, îți invit mintea și corpul să se relaxeze complet. Lasă-ți grijile și tensiunile să se topească cu fiecare expirație, eliberând spațiu pentru energie nouă și speranță. Imaginează-ți că ești într-un câmp vast și luminos, plin de flori colorate. Soarele strălucește cald deasupra ta, iar lumina sa blândă îți umple corpul cu o energie radiantă. Simte cum fiecare rază de soare îți pătrunde pielea, încărcându-te cu vitalitate. Respiră adânc și simte cum această energie se răspândește prin fiecare celulă a corpului tău. Fiecare respirație aduce mai multă forță și claritate, umplându-te de o vitalitate reînnoită. Amintește-ți un moment din viața ta când ai simțit speranță și optimism. Poate fi un moment mic sau unul semnificativ, dar unul care ți-a umplut inima cu căldură și așteptări pozitive. Pe măsură ce îți amintești acest moment, simte cum energia acelei speranțe se amestecă cu energia soarelui, amplificându-se și strălucind în interiorul tău. Lasă acest sentiment să se extindă, umplând fiecare colț al ființei tale cu lumină și încredere. Acum, imaginează-ți că energia și speranța din tine sunt atât de puternice încât încep să se reverse în jurul tău, creând o aură de lumină strălucitoare. Această lumină se extinde, atingând fiecare persoană din viața ta, aducând și lor un sentiment de energie și speranță. Respiră adânc și simte conexiunea cu cei dragi, prieteni, colegi, sau chiar străini, toți beneficiază de această energie pozitivă. Împărtășește-le gânduri de bine și dorințe de

reușită. Pe măsură ce această meditație se apropie de sfârșit, păstrează această energie și speranță în inima ta. Știi că le poți accesa oricând ai nevoie, doar concentrându-te pe respirație și pe amintirile pozitive. Deschide ușor ochii și ia-ți câteva momente pentru a te întinde și a te reconecta cu mediul înconjurător. Ești gata să îți continui ziua, plin de energie și speranță, pregătit să faci față oricăror provocări cu un spirit pozitiv și încrezător. Folosește întrebările de mai jos pentru a reuși să reflectezi la experiența care abia s-a încheiat:

- ➔ Cum a fost să îți amintești un moment din viața ta când ai simțit speranță și optimism?
- ➔ Cum ai perceput amestecul energiei soarelui cu energia speranței din amintirea ta?
- ➔ Ai simțit cum această energie amplificată se răspândește prin corpul tău? Ce impact a avut asupra stării tale emoționale și fizice?
- ➔ Cum ai experimentat conexiunea cu cei dragi, prieteni, colegi sau chiar străini, în timpul meditației?
- ➔ Ai simțit o schimbare în relația ta cu aceste persoane pe măsură ce le-ai trimis gânduri de bine și dorințe de reușită?
- ➔ Ce ai învățat despre tine și despre capacitatea ta de a găsi speranță și energie în momentele dificile?

PASTILA DE
MINDFULNESS



123

Săptămâna 18 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 18 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 18 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 18 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 18 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 18 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 18 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Evaluare și efort

Găsește un loc liniștit unde să te poți așeza confortabil, fie într-un scaun, fie pe podea, cu spatele drept și mâinile așezate pe genunchi sau în poală. Închide ușor ochii și respiră adânc de câteva ori, concentrându-te pe ritmul respirației tale. Acum, invită-ți mintea și corpul să se relaxeze complet. Lasă-ți grijile și tensiunile să se topească cu fiecare expirație, eliberând spațiu pentru calm și concentrare. Imaginează-ți că ești pe marginea unui lac liniștit, unde apa este limpede și netulburată. Privind în apă, vezi reflecția cerului senin și a norilor care plutesc lin. La fel cum apa este calmă și clară, îți poți calma și clarifica mintea pentru a te pregăti pentru sesiunea de evaluare. Simte cum fiecare respirație adâncă te ancorează mai profund în momentul prezent. Fiecare inspirație aduce claritate și calm, iar fiecare expirație eliberează tensiunea și anxietatea. În acest moment, ești complet prezent și concentrat. Reflectează la munca și efortul pe care le-ai depus până acum. Imaginează-ți că toate cunoștințele și abilitățile pe care le-ai dobândit sunt ca niște pietricele strălucitoare care se află pe fundul lacului. Cu fiecare inspirație, aduci la suprafață aceste pietricele, fiecare reprezentând o lecție învățată, o abilitate îmbunătățită, o realizare personală. Simte cum încrederea în sine crește pe măsură ce recunoști aceste realizări. Ești bine pregătit și capabil, iar tot ce ai nevoie este deja în interiorul tău, la fel de clar și accesibil ca pietricelele din lac. Imaginează-ți că te apropii de sesiunea de evaluare cu aceeași liniște și claritate pe care o simți acum. Fiecare pas este făcut cu încredere și calm, știind că ești pregătit și că îți poți accesa toate resursele interioare.

Vizualizează-te intrând în sala de examen sau deschizând laptopul pentru a începe testul. Respiră adânc și simte cum fiecare inspirație aduce calm și concentrare, iar fiecare expirație eliberează stresul și anxietatea. Pe măsură ce această meditație se apropie de sfârșit, păstrează această stare de calm și încredere în inima ta. Știi că poți reveni oricând la acest loc liniștit, doar concentrându-te pe respirație și amintindu-ți de lacul calm. Deschide ușor ochii și ia-ți câteva momente pentru a te întinde și a te reconecta cu mediul înconjurător. Ești gata să abordezi sesiunea de evaluare cu un spirit calm, concentrat și încrezător.

- ➔ **Ce lecții și realizări importante am dobândit în acest semestru și cum mă pot ajuta acestea în timpul evaluării?**
- ➔ **Cum pot folosi tehnicile de respirație și relaxare pentru a rămâne calm și concentrat în timpul examenelor?**
- ➔ **Ce pași pot face pentru a menține o atitudine pozitivă și încrezătoare înainte și în timpul sesiunii de evaluare?**
- ➔ **Cum pot reflecta asupra progresului meu personal și academic pentru a-mi întări încrederea în sine?**
- ➔ **Ce gânduri sau practici pot adopta pentru a-mi reduce stresul și anxietatea legate de evaluări?**

PASTILA DE
MINDFULNESS

129

Săptămâna 19 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 19 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 19 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 19 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 19 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 19 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 19 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

[illegible]

135

Săptămâna 20 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 20 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 20 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 20 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 20 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 20 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 20 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Planificare și învățare

Găsește un loc liniștit unde poți sta confortabil, fără a fi deranjat. Așează-te într-o poziție relaxată, cu spatele drept și mâinile așezate pe genunchi sau în poală. Închide ușor ochii și respiră adânc de câteva ori, concentrându-te pe ritmul respirației tale. Permite-ți câteva momente pentru a te aduce pe deplin în prezent. Observă senzațiile din corpul tău și ritmul natural al respirației. Simte cum aerul intră și iese din corpul tău, aducând cu el calm și liniște. Imaginează-ți că te afli la începutul unei călătorii de învățare, pe un drum cunoscut și sigur care se întinde în fața ta. Această cărare simbolizează procesul tău de învățare și toate materialele pe care trebuie să le parcurgi. Pe marginea potecii, observi semne care te ghidează și te susțin pe parcurs. Adu-ți atenția asupra procesului de învățare. Observă orice gânduri sau emoții legate de materialele pe care trebuie să le studiezi. Fără să judeci sau să te critici, doar observă aceste sentimente. Acceptă-le așa cum sunt, cu compasiune și fără critică. Respiră adânc și lent, inspirând pe nas și expirând pe gură. Pe măsură ce inspiri, imaginează-ți că aduci claritate și focus în mintea ta. Pe măsură ce expiri, imaginează-ți că eliberezi orice stres sau anxietate legate de învățare. Fiecare respirație te ajută să te relaxezi mai profund și să te pregătești pentru studiu. Gândește-te la materialele lungi pe care trebuie să le înveți. Imaginează-ți că le împarți în secțiuni mai mici, mai ușor de gestionat, asemenea unor pietre de pe poteca ta. Fiecare secțiune reprezintă un pas pe drumul tău de învățare.

Repetă în gând următoarele afirmații:

- /// Sunt capabil să învăț și să asimilez orice material.
- /// Pot să îmi organizez timpul și efortul eficient.
- /// Învățarea este un proces plăcut și plin de satisfacții.

Simte cum aceste afirmații îți aduc un sentiment de încredere și calm. Acceptă-ți abilitățile și acordă-ți permisiunea de a progresa în ritmul tău. Pe măsură ce îți imaginezi parcursul pe acest drum cunoscut, gândește-te la tehnici de planificare care te pot ajuta:

- Împarte materialele în segmente zilnice sau săptămânale.
- Definește obiective clare și specifice pentru fiecare sesiune de studiu.
- Notează în calendar datele importante și sesiunile de studiu planificate.

Pe măsură ce această meditație se apropie de sfârșit, adu-ți atenția înapoi la respirația ta. Simte cum corpul tău este mai relaxat și mintea mai liniștită. Când ești gata, deschide ușor ochii și ia-ți câteva momente pentru a te întinde și a te reconecta cu mediul înconjurător.

- ➔ Cum mă simt în legătură cu materialele pe care trebuie să le învăț și cum pot gestiona aceste sentimente?
- ➔ Care sunt cele mai eficiente tehnici de planificare pentru mine și cum le pot implementa?
- ➔ Ce pași mici și concreți pot face pentru a-mi atinge obiectivele de învățare?
- ➔ Cum pot integra momente de mindfulness și relaxare în rutina mea de studiu?
- ➔ Cum pot să mă motivez și să mă mențin concentrat pe parcursul întregului proces de învățare?

PASTILA DE MINDFULNESS

141

Săptămâna 21 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 21 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 21 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 21 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 21 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 21 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 21 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Cultivarea răbdării

Găsește acel loc liniștit unde te poți așeza confortabil, fără a fi deranjat. Așează-te într-o poziție relaxată, cu spatele drept și mâinile pe genunchi sau în poală. Închide ușor ochii și respiră adânc de câteva ori, concentrându-te pe ritmul respirației tale. Începe prin a respira adânc. Inspiră pe nas, simțind cum aerul umple plămânii și expiră încet pe gură. Observă cum fiecare respirație îți aduce calm și liniște. Concentrează-te pe momentul prezent. Simte-ți corpul în contact cu scaunul sau podeaua. Observă sunetele din jurul tău fără a le judeca. Lasă gândurile să vină și să plece, fără a te agăța de ele. Imaginează-ți că ești un râu liniștit care curge printr-o vale. Apa curge fără grabă, ocolind pietrele și obstacolele. Râul nu se grăbește, își urmează cursul cu răbdare, știind că va ajunge la destinație. Învăță de la acest râu să ai răbdare în viața ta, să accepți că fiecare lucru are timpul său. Gândește-te la o situație în care ai avut nevoie să îți asumi responsabilitatea. Poate a fost un proiect la muncă, o decizie importantă sau o relație personală. În mintea ta, revino la acel moment și observă cum te-ai simțit. Reflectează asupra momentelor din viața ta când ai avut nevoie de răbdare. Poate a fost un proiect lung la muncă, o situație dificilă sau un proces de vindecare. Gândește-te cum răbdarea a jucat un rol esențial în succesul sau rezolvarea acelei situații. Imaginează-te într-un câmp larg, deschis, sub un cer senin. În acest câmp,

plantezi semințele răbdării. Fiecare sămânță reprezintă o acțiune, un gând sau un sentiment pe care îl hrănești cu atenție și grijă. Pe măsură ce aceste semințe cresc, ele se transformă în plante puternice și sănătoase, simbolizând creșterea ta personală și capacitatea ta de a îmbrățișa răbdarea. Încheie meditația revenind la respirația ta. Inspiră adânc și expiră încet de câteva ori. Când te simți pregătit, deschide ușor ochii. Ia-ți un moment pentru a observa cum te simți. Permite-ți să aduci această stare de răbdare pentru tot restul zilei.

Am enumerat mai jos o serie de întrebări pentru a integra mai bine ceea ce ai trăit:

- ➔ Cum te simți acum în comparație cu începutul meditației?
- ➔ Care sunt momentele în care ai nevoie de mai multă răbdare în viața ta de zi cu zi?
- ➔ În ce situații ai putea să îți acorzi ție mai multă răbdare?
- ➔ Cum poți aplica lecțiile de răbdare în relațiile tale personale și profesionale?

147

Săptămâna 22 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 22 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 22 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 22 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 22 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 22 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 22 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

153

Săptămâna 23 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 23 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 23 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 23 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 23 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 23 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 23 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Coerență și consistență

Găsește un loc liniștit unde te poți așeza confortabil. Închide ochii și respiră adânc de câteva ori, simțind cum aerul pătrunde în plămâni și apoi iese încet. Lasă-ți corpul să se relaxeze și mintea să se liniștească. Imaginează-ți că ești un muzician într-o orchestră mare. Fiecare instrument are rolul său, iar tu trebuie să îți cunoști partitura și să te integrezi perfect în armonie cu ceilalți muzicieni. Coerența în viața ta este ca această orchestră: toate aspectele trebuie să fie aliniate și să lucreze împreună pentru a crea o melodie frumoasă. Reflectează asupra momentelor din viața ta în care ai simțit că toate lucrurile se potrivesc perfect. Poate a fost o perioadă în care ai avut succes atât la facultate, cât și în viața personală. În aceste momente, totul părea să curgă natural, ca notele unei melodii bine compuse. Amintește-ți de acele senzații și încearcă să le readuci în prezent. Acum, imaginează-ți că ești un sculptor. În fiecare zi, vii și cioplești câte puțin dintr-o mare bucată de marmură. Consistența este ceea ce îți permite să transformi treptat blocul brut într-o operă de artă. Fiecare lovitură de dalta contează și, în timp, rezultatul eforturilor tale devine vizibil. Gândește-te la scopurile tale pe termen lung și la pașii mici pe care îi faci zilnic pentru a le atinge. Consistența este despre a continua să faci acești pași, indiferent de obstacolele întâlnite. Reflectează asupra modului în care poți fi mai consistent în acțiunile tale zilnice, fie că este vorba de studiu, de exerciții fizice sau de îngrijirea relațiilor personale. Acum, imaginează-ți că melodia pe care o cântă orchestra ta interioară se suprapune cu sculptura pe care o modelezi zi de zi. Fiecare notă muzicală și fiecare lovitură de dalta contribuie la crearea unei vieți armonioase

și bine structurate. Respiră adânc și simte această interconectare profundă între coerență și consistență. Pe măsură ce îți închei meditația, deschide încet ochii și adu cu tine această senzație de echilibru și unitate în tot ceea ce faci. Amintește-ți că fiecare mic efort contează și că, prin coerență și consistență, poți crea o viață plină de sens și împlinire.

Iată o serie de întrebări care să te ajute să extragi cât mai multe din momentul de meditație pe care l-ai avut cu textul de mai sus:

- ➔ Care sunt momentele din viața mea când am simțit că totul se aliniază perfect?
- ➔ Cum pot aduce mai multă coerență în viața mea de zi cu zi?
- ➔ Ce pași mici pot face zilnic pentru a fi mai consistent în atingerea obiectivelor mele?
- ➔ Cum pot integra mai bine coerența și consistența în toate aspectele vieții mele?
- ➔ Ce obstacole întâlnesc în menținerea consistenței și cum le pot depăși?

Reflectează asupra acestor întrebări și notează-ți gândurile mai jos pentru a reveni asupra lor și a urmări progresul pe care îl faci în drumul spre o viață mai echilibrată și împlinită.

PASTILA DE
MINDFULNESS

159

Săptămâna 24 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 24 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 24 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 24 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 24 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 24 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 24 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Iz de primăvară

Așază-te într-un loc confortabil, unde poți să te relaxezi complet. Închide ochii și începe să respiri adânc, simțind cum aerul proaspăt îți umple plămânii și cum se eliberează lent. Continuă să respiri adânc și lin, concentrându-te doar pe ritmul respirației tale. Vizualizează că te afli într-o grădină liniștită, în zorii primăverii. Zăpada începe să se topească, iar pământul își dezvăluie încet-încet culoarea sa naturală. În acest peisaj de trezire, observi primii ghiocei care își fac apariția. Acești mici mesageri ai primăverii, cu petalele lor albe delicate și tulpinile verzi, se ridică curajoși din pământul rece, anunțând renașterea naturii. Respiră adânc și simte energia reînnoită a primăverii care se propagă în jurul tău. Observă cum ghioceii, deși fragili la prima vedere, sunt plini de viață și determinare. Ele simbolizează noi începuturi, speranță și curaj. Reflectează asupra propriei tale vieți și asupra modului în care poți învăța de la acești ghiocei. Ce noi începuturi îți dorești să aduci în viața ta? Care sunt speranțele și obiectivele tale pentru acest nou sezon? Primăvara este un timp al schimbării și al creșterii. La fel ca și ghioceii care se înalță din pământ, și tu ai capacitatea de a te ridica și de a înflori. Respiră adânc și simte această capacitate de transformare în interiorul tău. Îmbrățișează schimbările care vin și permite-ți să crești și să te dezvolti. Încheie meditația reflectând asupra sentimentului de recunoștință. Fii recunoscător pentru primăvară și pentru ghioceii care îți amintesc de puterea renașterii și a speranței. Fii recunoscător pentru oportunitățile de a începe din nou, de a crește și de a evolua. Simte recunoștința pentru fiecare nou început și pentru fiecare mică realizare care te conduce spre obiectivele tale. Deschide încet ochii și adu cu tine această senzație de reînnoire și speranță în tot ceea ce faci. Amintește-ți de ghiocei și de lecțiile lor de curaj și determinare ori de câte ori ai nevoie de inspirație pentru a-ți continua drumul.

- ➔ Ce noi începuturi îți dorești să aduci în viața ta în acest sezon de primăvară? Reflectează asupra obiectivelor și dorințelor tale. Ce schimbări vrei să faci și ce pași poți întreprinde pentru a le realiza?
- ➔ Cum poți învăța de la ghiocei despre curaj și determinare în fața dificultăților? Gândește-te la momentele din viața ta când ai demonstrat curaj și perseverență. Cum poți aplica aceste lecții în viitor?
- ➔ În ce moduri simți că primăvara îți aduce energie și speranță? Explorează sentimentele tale de reînnoire și vitalitate pe care le simți odată cu venirea primăverii. Cum poți folosi această energie în activitățile tale zilnice?
- ➔ Ce schimbări sau transformări dorești să îmbrățișezi în viața ta? Identifică aspectele vieții tale care ar putea beneficia de o schimbare. Ce obiceiuri sau atitudini dorești să schimbi pentru a te dezvolta personal?
- ➔ Cum poți cultiva recunoștința pentru noile oportunități și realizările tale? Reflectează asupra modului în care poți fi mai recunoscător pentru oportunitățile de creștere și realizările tale. Cum poți integra mai multă recunoștință în viața ta de zi cu zi?
- ➔ Ce obstacole ai depășit recent și cum te-au transformat acestea? Analizează dificultățile recente și cum ai reușit să le depășești. Ce ai învățat din aceste experiențe și cum te-au ajutat să crești?
- ➔ Cum poți menține echilibrul între nevoia de schimbare și acceptarea a ceea ce este deja bun în viața ta? Reflectează asupra modului în care poți menține un echilibru sănătos între dorința de a face schimbări și aprecierea pentru lucrurile bune din viața ta actuală.
- ➔ Care sunt micile realizări sau momente de bucurie pe care le-ai trăit recent? Gândește-te la momentele de bucurie și realizările mici din ultimele luni. Cum poți sărbători și să valorifici aceste momente?
- ➔ Cum poți crea un "spațiu mental" pentru a-ți permite să crești și să te dezvolti? Explorează modalități prin care poți cultiva un mediu mental favorabil creșterii personale. Ce practici sau obiceiuri te ajută să te simți mai deschis și pregătit pentru schimbare? Ce simbolizează pentru tine ghioceii și cum poți integra această simbolistică în viața ta de zi cu zi? Reflectează asupra semnificației ghioceilor în viața ta. Cum poți folosi această simbolistică pentru a te inspira și motiva în activitățile zilnice?

PASTILA DE
MINDFULNESS

165

Săptămâna 25 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 25 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 25 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 25 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 25 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 25 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 25 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

171

Săptămâna 26 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 26 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 26 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 26 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 26 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 26 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 26 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Soarele de primăvară

Găsește un loc liniștit unde să te așezi confortabil. Închide ochii și începe prin a respira adânc, simțind cum aerul curat îți umple plămânii și cum te eliberezi de orice tensiune la fiecare expirație. Permite-ți să te relaxezi complet și să te concentrezi pe momentul prezent. Imaginează-ți că ești într-o grădină liniștită, la începutul primăverii. Soarele cald și strălucitor pe cer, răspândindu-și razele blânde peste pământul reavăn. Simți căldura sa pe pielea ta, o senzație plăcută și reconfortantă, care îți pătrunde adânc în ființă și îți aduce o stare de bine. În această grădină, observi cum micile semințe încep să încolțească. Gândește-te la fiecare sămânță ca la un potențial de creștere și transformare, asemenea propriilor tale vise și obiective. Vezi cum primele frunzulițe se ivesc din pământ, hrănite de lumina soarelui și de umiditatea din sol. Permite-ți să te identifice cu aceste mici semințe. Simte cum energia soarelui te umple de vitalitate și cum fiecare rază îți oferă forța necesară pentru a crește și a te dezvolta. În același fel în care soarele susține viața din grădină, așa și energia sa îți susține propria dezvoltare și împlinire. Pe măsură ce te conectezi cu această imagine, reflectează asupra perioadei de repaus și introspecție care a trecut. Fiecare sămânță a fost ascunsă sub pământ, în tăcere și întuneric, acumulând putere și pregătindu-se pentru momentul în care va ieși la lumină. Simte cum, odată cu soarele cald, vine și timpul tău de a încolți și de a crește. Fiecare vis, fiecare obiectiv pe care îl ai, se află în acest moment de încolțire, hrănit de speranță și determinare. Acceptă procesul natural al creșterii, cu toate provocările și bucuriile sale. Permite-ți să te simți în armonie cu natura, să accepți ritmul ei și să te lași ghidat de energia pozitivă a soarelui. Fiecare zi este o nouă oportunitate de a te dezvolta, de a te apropia de obiectivele tale și de a înflori în toată splendoarea

ta. Rămâi în această stare de liniște și conexiune pentru câteva momente, savurând căldura și lumina care te înconjoară. Când ești gata, începe să aduci atenția înapoi la respirația ta, simțind cum corpul tău este plin de vitalitate și pregătit pentru noile începuturi. Deschide încet ochii și adu-ți cu tine această senzație de reînnoire și energie în restul zilei. Amintește-ți că, asemenea semințelor care încolțesc sub razele soarelui, și tu poți crește și te poți dezvolta în lumina speranței și a determinării. Folosește întrebările de mai jos pentru a reflecta la experiența avută:

- ➔ Cum te-ai simțit imaginându-te într-o grădină liniștită la începutul primăverii? Ce detalii ale grădinii au avut cel mai mare impact asupra stării tale de bine?
- ➔ Cum a fost să te imaginezi ca o sămânță care încolțește? Ce simțăminte sau gânduri au apărut când ai reflectat asupra propriilor tale vise și obiective?
- ➔ Cum ai perceput perioada de repaus și introspecție prin care ai trecut, asemenea semințelor ascunse sub pământ? Ce ai învățat despre tine în această perioadă de acumulare a puterii și pregătire pentru creștere?
- ➔ Cum te-ai simțit acceptând provocările și bucuriile naturale ale procesului de creștere? În ce moduri te-ai simțit în armonie cu natura și ritmul său?
- ➔ Ce ai învățat despre tine și despre procesul tău de creștere în timpul acestei meditații? Cum intenționezi să integrezi senzația de reînnoire și energie în viața ta de zi cu zi?

PASTILA DE
MINDFULNESS

177

Săptămâna 27 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 27 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 27 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 27 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 27 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 27 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 27 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Despre emoții

Găsește un loc liniștit unde să te poți așeza confortabil. Închide ochii și începe să îți concentrezi atenția asupra respirației tale. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul pătrunde în plămâni și îți umple corpul cu energie proaspătă. Expiră ușor pe gură, eliberând tensiunea și stresul. Continuă acest ritm al respirației pentru câteva momente, până când simți că ești complet prezent în acest moment. Acum, imaginează-ți că ești într-un loc plin de liniște și siguranță. Poate fi o plajă pustie, o poiană în mijlocul unei păduri sau orice alt loc în care te simți în siguranță și confortabil. Vizualizează acest loc în detaliu: culorile, sunetele, mirosurile. Permite-ți să te simți complet relaxat în acest loc special. Pe măsură ce respiri adânc, invită-ți emoțiile să iasă la suprafață, fără să le judeci sau să încerci să le schimbi. Ele sunt doar o parte din experiența ta umană. Observă-le ca și cum ai observa norii pe cer, trecând pe deasupra ta. Fie că simți bucurie, tristețe, furie sau anxietate, toate aceste emoții sunt valoroase și merită să fie recunoscute. Imagină-ți că fiecare emoție este o floare în grădina ta interioară. Fiecare floare are propria ei culoare și formă, iar toate sunt frumoase în felul lor unic. Așa cum o grădină are nevoie de diferite flori pentru a fi completă, și tu ai nevoie de toate emoțiile tale pentru a fi întreg. Permite-ți să accepți aceste emoții, să le vezi valoarea și să le lași să existe fără să încerci să le elimini. Pe măsură ce îți continui respirația conștientă, simte cum fiecare emoție se așază în sufletul tău, ca și cum ar fi găsit locul perfect în

grădina ta interioară. Recunoaște că aceste emoții sunt trecătoare și că tu ești mai mult decât oricare dintre ele. Tu ești grădinarul care le îngrijește și le permite să înflorească și să se stingă în ritmul lor natural. Încheie această meditație mulțumindu-ți pentru timpul acordat și pentru atenția acordată emoțiilor tale. Amintește-ți că gestionarea emoțiilor începe cu recunoașterea și acceptarea lor. Când ești gata, deschide încet ochii și adu-ți atenția înapoi la prezent, simțindu-te mai împăcat și mai conectat cu tine însuși. Ai mai jos o scurtă serie de întrebări care să te ajute să reflectezi și să integrezi experiența avută.

- ➔ Cum te-ai simțit în timpul meditației atunci când ai recunoscut și acceptat emoțiile tale?
- ➔ Care dintre emoțiile tale ți s-a părut cel mai dificil de acceptat și de ce?
- ➔ Ce ai observat despre natura trecătoare a emoțiilor tale în timpul meditației?
- ➔ Cum te-ai simțit după ce ai permis emoțiilor tale să fie așa cum sunt, fără să încerci să le schimbi?
- ➔ Cum poți aplica această practică de acceptare a emoțiilor în viața ta de zi cu zi?

PASTILA DE
MINDFULNESS

183

Săptămâna 28 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 28 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 28 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 28 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 28 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 28 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 28 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Toleranța la incertitudine

Găsește un loc liniștit unde poți să te așezi confortabil. Închide ochii și începe să-ți concentrezi atenția asupra respirației tale. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul pătrunde în plămâni și îți umple corpul cu energie proaspătă. Expiră ușor pe gură, eliberând tensiunea și stresul. Continuă acest ritm al respirației pentru câteva momente, până când simți că ești complet prezent în acest moment. Acum, adu-ți atenția către un moment din viața ta în care te-ai simțit nesigur sau incert. Poate fi o situație recentă sau una din trecut. Observă cum această incertitudine se manifestă în corpul tău – poate că simți tensiune în stomac, un nod în gât sau o ușoară presiune în piept. Permite-ți să recunoști aceste senzații fără să încerci să le schimbi. Imaginează-ți că stai pe malul unui râu și privești apa care curge. Fiecare moment de incertitudine este ca o frunză pe suprafața apei, plutind în josul râului. Unele frunze se mișcă repede, altele mai încet, dar toate sunt purtate de curentul râului. Observă cum frunzele vin și pleacă, fără să rămână blocate în același loc. La fel, momentele tale de incertitudine vin și pleacă, fără să fie permanente. Pe măsură ce continui să observi aceste frunze, adu-ți aminte că tu ești malul râului – stabil, constant și neclintit. Apa poate fi agitată sau liniștită, dar malul rămâne acolo, observând. În acest fel, tu poți observa incertitudinea fără să te lași prins de ea. Recunoaște că incertitudinea face parte din experiența umană și că este în regulă să nu ai toate răspunsurile. Respiră adânc și amintește-ți că, chiar și în mijlocul incertitudinii,

ai capacitatea de a găsi liniștea interioară. Imaginează-ți că inspiri calm și stabilitate, și expiri orice tensiune sau frică. Fiecare respirație adâncă îți aduce mai multă claritate și te ajută să te reconectezi cu momentul prezent. Încheie această meditație mulțumindu-ți pentru timpul acordat și pentru deschiderea de a explora incertitudinea. Când ești gata, deschide încet ochii și adu-ți atenția înapoi la prezent, simțindu-te mai împăcat și mai conectat cu tine însuși. Reflectează acum la următoarele întrebări, ca să înțelegi mai cum poți gestiona incertitudinea:

- ➔ Cum te-ai simțit în timpul meditației când ai recunoscut și observat momentele de incertitudine?
- ➔ Ce senzații fizice ai observat în corpul tău în legătură cu incertitudinea?
- ➔ Cum a fost pentru tine să vizualizezi incertitudinea ca pe frunze pe un râu?
- ➔ Ce ai descoperit despre capacitatea ta de a observa incertitudinea fără să te lași prins de ea?
- ➔ Cum poți aplica această practică de acceptare a incertitudinii în viața ta de zi cu zi?

PASTILA DE
MINDFULNESS

189

Săptămâna 29 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 29 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 29 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 29 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 29 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 29 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 29 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Corp și minte

Găsește un loc liniștit și confortabil unde să te așezi sau să te întinzi. Închide ochii și începe să te concentrezi asupra respirației tale. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul pătrunde în plămâni și îți umple corpul de energie. Expiră ușor pe gură, eliberând tensiunea și stresul. Continuă acest ritm al respirației pentru câteva momente, până când simți că ești complet prezent în acest moment. Focalizează-ți atenția asupra senzației de aer care intră și iese din corpul tău. Observă cum se ridică și coboară pieptul și abdomenul cu fiecare respirație. Permite-ți să simți această conexiune naturală și ritmică dintre corp și minte, realizând că respirația este puntea care le unește. Începe o scanare corporală, aducându-ți atenția la fiecare parte a corpului, începând de la tălpi și urcând treptat către cap. La fiecare parte a corpului, observă senzațiile pe care le simți – fie că sunt tensiuni, căldură, răceală sau furnicături. Nu încerca să schimbi nimic, doar observă și acceptă ceea ce simți în acest moment. Observă cum tălpile tale ating solul sau suprafața pe care stai. Simte greutatea picioarelor tale și orice senzație care apare. Mută-ți atenția la genunchi și coapse. Observă orice tensiune sau relaxare în această zonă. Concentrează-te pe mișcările respirației în abdomen și piept. Simte cum se extinde și se contractă cu fiecare respirație. Observă cum se simt umerii și brațele tale. Permite-le să se relaxeze și să elibereze orice tensiune acumulată. Mută-ți atenția la gât și cap. Observă orice senzație din această zonă și permite-le să fie, fără a încerca să le schimbi. În timp ce continui să respiri și să observi senzațiile din corp, adu-ți atenția la gândurile și emoțiile tale. Observă cum mintea ta tinde

să rătăcească și cum gândurile vin și pleacă. Realizează că, la fel ca și senzațiile din corp, gândurile și emoțiile sunt temporare și pot fi observate fără a te identifica cu ele. Pe măsură ce continui această practică, adu-ți aminte că mintea și corpul tău lucrează împreună pentru a-ți menține echilibrul și bunăstarea. Apreciază această conexiune și recunoaște că ai puterea de a influența ambele aspecte prin conștientizare și prezență. Când te simți pregătit să închei meditația, începe să-ți miști ușor degetele de la mâini și picioare, readucându-ți atenția la lumea exterioară. Inspiră adânc și expiră profund, deschizând încet ochii. Ia-ți câteva momente pentru a te întinde și a te realinia cu spațiul în care te afli.

- ➔ Care este relația ta cu corpul tău?
- ➔ Cum te-ai simțit în timpul scanării corporale? Ai descoperit vreo tensiune sau relaxare neașteptată în anumite zone?
- ➔ Ce gânduri sau emoții au apărut în timpul meditației? Cum ai reușit să le observi fără să te identifici cu ele?
- ➔ Cum te-ai simțit când ai realizat conexiunea dintre minte și corp prin respirație?
- ➔ În ce moduri poți aplica această conștientizare a conexiunii dintre minte și corp în viața ta de zi cu zi?
- ➔ Ce ai învățat despre puterea de a influența atât mintea, cât și corpul prin practici de conștientizare și prezență?

PASTILA DE
MINDFULNESS

195

Săptămâna 30 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 30 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 30 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 30 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 30 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 30 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 30 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Noutate și curiozitate

Găsește un loc liniștit și confortabil unde să te așezi sau să te întinzi. Închide ochii și începe să te concentrezi asupra respirației tale. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul pătrunde în plămâni și îți umple corpul de energie. Expiră ușor pe gură, eliberând tensiunea și stresul. Continuă acest ritm al respirației pentru câteva momente, până când simți că ești complet prezent în acest moment. Începe prin a-ți aduce atenția la respirație. Inspiră adânc și simte cum aerul proaspăt îți umple plămânii. Expiră ușor și simte cum corpul tău se relaxează. Observă senzațiile pe care le simți în corp în timp ce respiri. Permite-ți să te conectezi cu fiecare inspirație și expirație, simțind cum corpul tău se mișcă natural și ritmic. Pe măsură ce respiri, adu-ți atenția la senzația de curiozitate din mintea ta. Imaginează-ți curiozitatea ca pe o lumină strălucitoare care se aprinde în mintea ta, iluminând fiecare gând și senzație. Observă cum această lumină de curiozitate te îndeamnă să explorezi și să descoperi lucruri noi. Adu-ți aminte de ultima dată când ai experimentat ceva nou. Poate fi un loc nou pe care l-ai vizitat, o activitate nouă pe care ai încercat-o sau chiar o idee nouă care te-a intrigat. Observă cum te-ai simțit în acel moment de noutate. Simte cum curiozitatea și entuziasmul te-au împins să explorezi și să înveți. În timp ce continui să respiri, imaginează-ți că fiecare respirație este o ocazie de a experimenta ceva nou. Inspiră și simte cum aerul proaspăt îți aduce noutate și posibilități. Expiră și eliberează orice frică sau îndoială. Permite-ți să explorezi

fiecare moment cu o minte deschisă și curioasă. Adu-ți atenția la corpul tău și observă orice senzație nouă. Poate simți o ușoară furnicătură în degete sau o căldură în piept. Permite-ți să explorezi aceste senzații cu curiozitate, fără a le judeca sau a le eticheta. Simte cum mintea ta se deschide către fiecare nouă senzație și experiență. Când te simți pregătit să închei meditația, începe să-ți miști ușor degetele de la mâini și picioare, readucându-ți atenția la lumea exterioară. Inspiră adânc și expiră profund, deschizând încet ochii. Ia-ți câteva momente pentru a te întinde și a te realinia cu spațiul în care te afli. Iar acum, dă-ți câteva minute să reflectezi la următoarele întrebări:

- ➔ Cum te-ai simțit explorând senzația de curiozitate în timpul meditației?
- ➔ Ce senzații noi ai observat în corpul tău și cum ai reacționat la ele?
- ➔ Cum a influențat noutatea respirațiilor tale experiența ta de meditație?
- ➔ În ce moduri poți cultiva curiozitatea și noutatea în viața ta de zi cu zi?
- ➔ Ce ai învățat despre relația dintre curiozitate și deschiderea către noi experiențe în timpul acestei meditații?

PASTILA DE MINDFULNESS

201

Săptămâna 31 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 31 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 31 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 31 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 31 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 31 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 31 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Despre a ajuta

Găsește un loc liniștit și confortabil unde să te așezi sau să te întinzi. Închide ochii și începe să te concentrezi asupra respirației tale. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul pătrunde în plămâni și îți umple corpul de energie. Expiră ușor pe gură, eliberând tensiunea și stresul. Continuă acest ritm al respirației pentru câteva momente, până când simți că ești complet prezent în acest moment. Începe prin a-ți aduce atenția la respirație. Inspiră adânc și simte cum aerul proaspăt îți umple plămânii. Expiră ușor și simte cum corpul tău se relaxează. Observă senzațiile pe care le simți în corp în timp ce respiri. Permite-ți să te conectezi cu fiecare inspirație și expirație, simțind cum corpul tău se mișcă natural și ritmic. Pe măsură ce respiri, adu-ți atenția la intenția ta de a ajuta pe alții. Imaginează-ți că intenția de a ajuta pe alții este ca o lumină caldă care începe să strălucească din inima ta. Simte cum această lumină se răspândește în tot corpul tău, umplându-te cu un sentiment de bunătate și compasiune. Imaginează-ți că această intenție este ca o lumină caldă care începe să strălucească din inima ta. Simte cum această lumină se răspândește în tot corpul tău, umplându-te cu un sentiment de bunătate și compasiune. Adu-ți aminte de ultima dată când ai ajutat pe cineva. Poate fi un act mic sau unul mare, nu contează. Observă cum te-ai simțit în acel moment de a oferi ajutor. Simte căldura și satisfacția care te-au umplut atunci când ai făcut o diferență în viața cuiva. Permite-ți să retrăiești acel moment și să te conectezi cu sentimentul de a dărui. Imaginează-ți că fiecare act de voluntariat pe care îl faci este ca o undă care se răspândește într-un lac liniștit. Fiecare undă ajunge la alte persoane, creând o rețea de bunătate și compasiune. Simte cum această rețea de ajutor reciproc te conectează cu ceilalți și te

face parte dintr-o comunitate mai mare. Pe măsură ce continui să respiri, adu-ți atenția la sentimentul de recunoștință. Gândește-te la toate persoanele care te-au ajutat de-a lungul vieții tale. Simte recunoștința pentru sprijinul și îndrumarea pe care le-ai primit. Permite-ți să te umpli cu această recunoștință și să o împărtășești prin acțiunile tale de voluntariat și ajutor. Când te simți pregătit să închei meditația, începe să-ți miști ușor degetele de la mâini și picioare, readucându-ți atenția la lumea exterioară. Inspiră adânc și expiră profund, deschizând încet ochii. Ia-ți câteva momente pentru a te întinde și a te realinia cu spațiul în care te afli. Observă cum te simți după această meditație și cum intenția ta de a ajuta și de a fi recunoscător te-a influențat. Așa cum te-ai obișnuit deja, ia-ți câteva minute să reflectezi asupra experienței pe care tocmai ai încheiat-o.

- ➔ Cum te-ai simțit explorând intenția de a ajuta pe alții în timpul meditației?
- ➔ Ce senzații și emoții ai experimentat când te-ai conectat cu amintirile de voluntariat?
- ➔ Cum te-a influențat meditația asupra sentimentului de comunitate și interconectare?
- ➔ În ce moduri poți cultiva și mai mult spiritul de voluntariat în viața ta de zi cu zi?
- ➔ Ce ai învățat despre puterea recunoștinței în timpul acestei meditații și cum poți aplica aceste învățăminte în viața ta?

PASTILA DE MINDFULNESS

207

Săptămâna 32 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 32 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 32 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 32 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 32 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 32 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 32 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Despre schimbare

Găsește un loc liniștit și confortabil unde să te așezi sau să te întinzi. Închide ochii și începe să te concentrezi asupra respirației tale. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul pătrunde în plămâni și îți umple corpul de energie. Expiră ușor pe gură, eliberând tensiunea și stresul. Continuă acest ritm al respirației pentru câteva momente, până când simți că ești complet prezent în acest moment. Pe măsură ce te concentrezi asupra respirației, imaginează-ți că ești pe o barcă mică, plutind pe o mare vastă. Fiecare inspirație este ca un val care te împinge înainte, iar fiecare expirație este ca un val care se retrage, lăsându-te să te relaxezi și să te liniștești. Schimbarea este o parte naturală a vieții, la fel ca marea care este mereu în mișcare. Imaginează-ți că pornești într-o călătorie pe mare. La început, marea este liniștită și cerul este senin. Simți bucuria și anticiparea pentru această nouă călătorie, plină de promisiuni și noi începuturi. Pe măsură ce continui să navighezi, valurile devin mai mari și mai puternice, iar cerul se înnorează. Simte energia și vitalitatea pe care le aduc aceste schimbări. Observă cum barca ta se leagănă pe valuri, adaptându-se la noile condiții. Aceasta este perioada de creștere și expansiune, unde totul este plin de viață și mișcare. Pe măsură ce navighezi mai departe, marea începe să se calmeze din nou, iar cerul se luminează. Simte liniștea și pacea care vin odată cu această tranziție. Observă cum barca ta alunecă ușor pe apa liniștită, lăsând în urmă tumultul valurilor mari. Aceasta este perioada de reflecție și pregătire pentru următoarea fază a călătoriei. În cele din urmă, ajungi la o insulă liniștită, unde poți ancora și te poți odihni. Simte calmul și liniștea care vin odată cu această oprire.

Observă cum chiar și în această perioadă de aparentă liniște, te pregătești pentru următoarea etapă a călătoriei tale. Pe măsură ce continui să respiri adânc, adu-ți atenția la schimbările din propria ta viață. Gândește-te la momentele de începuturi noi, perioadele de creștere și expansiune, tranzițiile și momentele de reflecție. Acceptă faptul că schimbarea este inevitabilă și face parte din procesul de creștere și dezvoltare. Când te simți pregătit să închei meditația, începe să-ți miști ușor degetele de la mâini și picioare, readucându-ți atenția la lumea exterioară. Inspiră adânc și expiră profund, deschizând încet ochii. Ia-ți câteva momente pentru a te întinde și a te realinia cu spațiul în care te afli. Observă cum te simți după această meditație și cum acceptarea schimbării îți poate aduce un sentiment de pace și echilibru, reflectând și răspunzând la următoarele întrebări:

- ➔ Cum te-ai simțit explorând diferitele etape ale schimbării în timpul meditației?
- ➔ Ce senzații și emoții ai experimentat când te-ai gândit la schimbările din viața ta?
- ➔ Cum te-a influențat meditația asupra percepției tale despre schimbare și tranziție?
- ➔ În ce moduri poți cultiva mai multă acceptare și flexibilitate față de schimbările din viața ta?
- ➔ Ce ai învățat despre procesul de schimbare și cum poți aplica aceste învățăminte în viața ta de zi cu zi?

PASTILA DE MINDFULNESS

213

Săptămâna 33 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 33 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 33 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 33 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 33 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 33 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 33 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Lucrând cu anxietatea

Găsește un loc liniștit unde te poți așeza confortabil. Închide ochii și începe să te concentrezi asupra respirației tale. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii și îți aduce calm și liniște. Expiră încet pe gură, eliberând orice tensiune și îngrijorare. Repetă acest ritm de respirație de câteva ori, concentrându-te doar pe fluxul constant și relaxant al aerului. În timp ce continui să respiri profund și constant, imaginează-ți că te afli într-un loc sigur și liniștit, poate un colț de natură sau un spațiu confortabil din casa ta. Acest loc este un refugiu unde te simți protejat și calm, departe de orice sursă de stres sau anxietate. Imaginează-ți îndoiala și anxietatea ca pe niște nori întunecați care plutesc pe cerul minții tale. Observă acești nori fără a te agăța de ei, doar recunoaște-le prezența. Acceptă că sunt acolo, dar nu le permite să te domine. Pe măsură ce continui să respiri adânc și calm, imaginează-ți că fiecare gând de îndoială și anxietate este ca un nor care plutește pe cer. Observă-l, recunoaște-l și lasă-l să treacă. Nu te agăța de aceste gânduri, ci permite-le să se miște liber, știind că nu te definesc. Acum, imaginează-ți că fiecare expirare este o eliberare a acestor nori de îndoială și anxietate. Inspiră liniște și compasiune pentru tine însuși. Simte cum fiecare inspirație îți umple corpul cu o căldură calmantă și reconfortantă, iar fiecare expirare îndepărtează tensiunea și îngrijorarea. Adu-ți atenția înapoi la momentul prezent. Observă senzațiile corpului tău, punctele de contact cu suprafața pe care stai, sunetele din jurul tău. Simte cum ești ancorat în prezent, fără să fii copleșit de gândurile despre trecut sau viitor. Imaginează-ți că ai un ghid interior, o sursă de înțelepciune și încredere care te susține și te ghidează. Fii conștient de acest ghid

interior și permite-i să îți ofere claritate și liniște în momentele de îndoială și anxietate. Când te simți pregătit, începe să-ți miști ușor degetele de la mâini și picioare, readucându-ți atenția la lumea exterioară. Inspiră adânc și expiră profund, deschizând încet ochii. Ia-ți câteva momente pentru a te întinde și a te realinia cu spațiul în care te afli. Încearcă în continuare să reflectezi asupra întrebărilor de mai jos, fără însă a pune nici un fel de presiune sau de efort.

- ➔ Cum te-ai simțit în timpul acestei meditații? Ai observat vreo schimbare în nivelul tău de îndoială și anxietate?
- ➔ Ce gânduri sau imagini ți-au apărut în minte în timp ce observai norii de îndoială și anxietate?
- ➔ Cum poți aplica tehnicile de eliberare a îndoielii și anxietății în viața ta de zi cu zi?
- ➔ Cum te poate ajuta ghidul tău interior în momentele de stres și incertitudine?
- ➔ Ce pași concreți poți face pentru a cultiva mai multă încredere și calm în viața ta?

Ce este important de menționat este că toată lumea are momente de îndoială, frică sau anxietate. Această meditație te poate ajuta să îți gestionezi îndoiala și anxietatea, aducându-te într-un loc de liniște și claritate interioară.

PASTILA DE
MINDFULNESS

219

Săptămâna 34 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 34 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 34 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 34 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 34 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 34 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 34 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

- ➔ Ce obiective profesionale ai vizualizat pe drumul tău?
- ➔ Cum te-ai simțit în timp ce îți imagineai călătoria profesională?
- ➔ Ce resurse și abilități ai identificat că te vor ajuta să îți atingi obiectivele?
- ➔ Cum ai vizualizat depășirea provocărilor pe traseul tău profesional?
- ➔ Ce acțiuni concrete poți întreprinde pentru a-ți transforma viziunea profesională în realitate?

PASTILA DE MINDFULNESS

225

Săptămâna 35 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 35 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 35 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 35 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 35 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 35 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 35 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Relația cu banii

Găsește un loc liniștit și confortabil unde să te așezi sau să te întinzi. Închide ochii și începe să te concentrezi asupra respirației tale. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii și îți aduce energie. Expiră ușor pe gură, eliberând orice tensiune și stres acumulat. Continuă acest ritm al respirației pentru câteva momente, până când te simți complet prezent și relaxat. Acum imaginează-ți că ești călător într-un peisaj muntos spectaculos. În fața ta se înalță vârfuri înzăpezite și văi adânci, reprezentând diversele aspecte ale vieții tale financiare. Fiecare vârf simbolizează obiectivele tale financiare: economii pentru o casă, investiții pentru educație sau pensie, sau poate economii pentru o călătorie de vis. În timp ce urci pe aceste vârfuri, simți satisfacția și mândria de a ajunge mai aproape de obiectivele tale financiare. În schimb, văile adânci reprezintă provocările și obstacolele financiare pe care le întâlnești pe drumul tău. Acestea pot include cheltuieli neprevăzute, fluctuații ale pieței sau alte evenimente care îți pot influența finanțele. În aceste momente, te concentrezi să navighezi cu atenție și să te adaptezi pentru a depăși aceste văi și a urca din nou pe vârfuri. În timp ce explorezi peisajul muntos al vieții tale financiare, respiră adânc și simte cum natura îți calmează mintea. Observă cum ai crescut și ai evoluat pe acest traseu financiar și recunoaște fiecare pas pe care l-ai făcut pentru a ajunge unde ești acum. În meditația ta, eliberează-ți grijile și temerile legate de bani, asemenea unei păsări care zboară ușor deasupra munților. Această eliberare îți permite să te concentrezi pe pașii următori și să îți îmbunătățești abilitățile

de gestionare financiară. Când meditația se apropie de final, adu-ți aminte că ești călătorul în propriul tău peisaj financiar. Ai puterea de a decide direcția ta și de a învăța din fiecare experiență pe care o întâlnești. Închide meditația cu conștientizarea că fiecare vârf atins și fiecare vale traversată te apropie mai mult de o relație mai înțeleaptă și mai împlinită cu banii în viața ta. Închidem meditația cu câteva întrebări de reflecție pentru a îți ajuta să îți conturezi mai bine relația cu banii în viața ta. Permite-ți să răspunzi la aceste întrebări cu onestitate și deschidere, folosindu-le pentru a-ți ghida pașii viitori în călătoria ta financiară.

- ➔ Care sunt vârfurile financiare pe care le-ai atins în viața ta până acum? Ce simți când te gândești la aceste realizări?
- ➔ Cum reacționezi în fața vâilor financiare sau a obstacolelor neprevăzute? Ce lecții ai învățat din aceste experiențe?
- ➔ Care sunt valorile tale financiare fundamentale? Cum te ajută aceste valori să iei decizii financiare mai înțelepte și mai aliniate cu obiectivele tale pe termen lung?
- ➔ Ce pași poți face acum pentru a-ți îmbunătăți relația cu banii? Cum poți să îți dezvolti abilitățile de gestionare financiară și să crești în înțelepciunea financiară?
- ➔ Cum te simți acum, în comparație cu momentul în care ai început această meditație? Ai o perspectivă mai clară sau mai liniștită în legătură cu banii și gestionarea lor?

231

Săptămâna 36 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 36 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 36 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 36 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 36 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 36 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 36 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Moment de bilanț

Găsește un loc liniștit unde te poți așeza confortabil, fără a fi deranjat. Închide ochii și începe prin a-ți concentra atenția pe respirație. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii, apoi expiră lent pe gură. Continuă să respiri profund și calm, permițându-ți să devii complet prezent în acest moment. Imaginează-ți că te afli la o intersecție a drumului, un loc de tranziție între trecut și viitor. Pe măsură ce respiri, reflectează asupra anului universitar care se încheie. Vizualizează momentele semnificative – provocările, realizările, lecțiile învățate. Permite-ți să recunoști efortul și dedicația pe care le-ai investit. Simte recunoștință pentru toate experiențele care te-au ajutat să crești și să te dezvolti. Acum, concentrează-te pe momentul prezent. Imaginează-ți că stai într-un loc liniștit și sigur, unde te simți complet relaxat. Inspiră adânc și simte cum aerul proaspăt îți umple plămânii, aducându-ți un sentiment de calm și claritate. Expiră lent, eliberând orice tensiune sau îngrijorare legată de viitor. Pe măsură ce continui să respiri adânc și constant, imaginează-ți că ești pe o treaptă a unei scări care se ridică spre un viitor plin de posibilități. Fiecare treaptă reprezintă un pas înainte în dezvoltarea ta personală și academică. Fiecare inspirație te umple de curaj și încredere, iar fiecare expirație eliberează fricile și îndoielile. Imaginează-ți că pe această scară, în drumul tău spre saltul calitativ, ai acces la resurse interioare valoroase: cunoștințe acumulate, abilități dezvoltate, reziliență și perseverență. Simte cum aceste resurse te susțin și îți oferă puterea de a avansa. Inspiră adânc și simte cum aceste resurse îți umplu inima și mintea cu energie pozitivă. Vizualizează-te atingând vârful scării, un loc unde ai realizat un salt calitativ important. Vezi-te în această ipostază de succes, simțindu-te

mândru de realizările tale și de drumul parcurs. Imaginează-te trăind cu încredere și echilibru, pregătit să înfrunți noi provocări și să îmbrățișezi noi oportunități. Pe măsură ce te vizualizezi în acest viitor, permite-ți să te conectezi cu emoțiile pozitive pe care le simți: bucurie, mândrie, satisfacție. Inspiră adânc și lasă aceste emoții să te inunde. Expiră lent, simțind cum aceste emoții pozitive devin parte integrantă a ființei tale. Pe măsură ce meditația se apropie de sfârșit, adu-ți treptat atenția înapoi la corpul tău și la locul în care te afli. Mișcă-ți ușor degetele și degetele de la picioare și, când te simți pregătit, deschide încet ochii. Păstrează cu tine acest sentiment de încredere și claritate, știind că ești pregătit să faci un salt calitativ în viața ta. Reflectează, așa cum te-ai obișnuit deja, asupra acestor întrebări, pentru a aprofunda înțelegerea și integrarea meditației în viața ta de zi cu zi, cultivând încrederea și claritatea necesare pentru a face un salt calitativ important.

- ➔ **Ce momente din anul universitar care se încheie te-au ajutat să crești cel mai mult?**
- ➔ **Ce resurse interioare ai descoperit și cum le poți utiliza pentru a face un salt calitativ în viitor?**
- ➔ **Cum te simți acum, după ce ai vizualizat acest viitor plin de realizări?**
- ➔ **Ce pași concreți poți face pentru a transforma această viziune în realitate?**
- ➔ **Ce lecții ai învățat din provocările întâlnite și cum le poți aplica în viitor?**

PASTILA DE MINDFULNESS

237

Săptămâna 37 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 37 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 37 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 37 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 37 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 37 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 37 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Învățarea în sesiune

Găsește un loc liniștit unde te poți așeza confortabil, fără a fi deranjat. Închide ochii și începe prin a-ți concentra atenția pe respirație. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii, apoi expiră lent pe gură. Continuă să respiri profund și calm, permițându-ți să devii complet prezent în acest moment. Pe măsură ce respiri, permite-ți să conștientizezi oboseala pe care o simți. Observă cum se manifestă în corpul tău – poate simți o greutate în umeri, o tensiune în frunte sau o lipsă de energie generală. Nu judeca aceste senzații, doar observă-le și acceptă-le așa cum sunt. Inspiră adânc și, pe măsură ce expiri, imaginează-ți că eliberezi toată tensiunea acumulată. Continuă să respiri adânc, simțind cum fiecare expirație îți aduce o stare de relaxare și ușurare. Vizualizează cum oboseala se scurge din corpul tău, lăsând loc pentru calm și liniște. Imaginează-ți acum o zi de studiu bine organizată. Observă-te trezindu-te odihnit și plin de energie. Începi ziua cu o sesiune scurtă de exerciții sau o plimbare, pentru a-ți trezi corpul și mintea. Pe măsură ce te așezi la birou, îți faci un plan de studiu clar, împărțit în unități de timp dedicate fiecărei materii. În această vizualizare, observă-te aplicând câteva strategii de învățare eficiente, cum ar fi repetiția, organizarea de notițe și rezumate, învățare activă, reflectarea și capitularea. În timp ce studiezi, ia notițe detaliate și creează rezumate ale materialului. Folosește culori și diagrame pentru a-ți organiza informațiile vizual. Pune-ți întrebări despre materialul studiat și încearcă să explici conceptele cu propriile cuvinte. Acest lucru te ajută să înțelegi mai profund și să reții mai bine informațiile. Imaginează-ți că îți prioritizezi sarcinile zilnice și stabilești obiective clare. Îți aloți timp pentru fiecare subiect, începând cu cele mai dificile sau

cele la care ai nevoie de mai multă practică. Faci liste de sarcini și le bifezi pe măsură ce le completezi, simțind o satisfacție crescândă pe măsură ce progresezi. Vizualizează-te luând pauze regulate pentru a te relaxa și a-ți reîncărca bateriile. În aceste pauze, practici exerciții de respirație, te întinzi, bei apă sau te plimbi puțin. Aceste momente de respiro sunt esențiale pentru a-ți menține energia și concentrarea pe termen lung. Imaginează-ți cum la sfârșitul zilei, reflectezi asupra progresului făcut. Îți notezi realizările și orice aspecte pe care dorești să le îmbunătățești. Apoi îți apreciezi eforturile și îți recunoști determinarea și perseverența. Reflectând asupra următoarelor întrebări, îți poți cultiva calmul, claritatea și eficiența necesare pentru a face față examenelor și perioadelor de studiu intens din sesiune.

- ➔ Ce senzații de oboseală ai observat în timpul meditației și cum le poți gestiona?
- ➔ Ce strategii de învățare ai găsit cele mai utile și cum le poți implementa în rutina ta de studiu?
- ➔ Cum te-a ajutat vizualizarea unei zile organizate de studiu să te simți mai pregătit și mai puțin stresat?
- ➔ Ce pași concreți poți face pentru a-ți gestiona mai bine timpul și prioritățile în perioada examenelor?
- ➔ Cum poți integra pauzele și cum îți poți organiza rutina zilnică pentru a-ți menține energia și concentrarea?

PASTILA DE MINDFULNESS

243

Săptămâna 38 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 38 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 38 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 38 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 38 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 38 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 38 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Detoxifiere mentală

Găsește un loc liniștit unde te poți așeza confortabil, fără a fi deranjat. Închide ochii și începe prin a-ți concentra atenția pe respirație. Inspiră profund pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii, apoi expiră lent pe gură. Continuă să respiri adânc și calm, permițându-ți să devii prezent în acest moment. În timp ce respiri, imaginează-ți că te afli într-un loc natural și liniștit, poate pe malul unui râu curat sau într-o pădure liniștită. Acest loc este sanctuarul tău mental, un spațiu sigur unde poți elibera toate gândurile și emoțiile negative. Pe măsură ce te relaxezi în acest peisaj liniștit, imaginează-ți că fiecare inspirație aduce în corpul tău o lumină albă, purificatoare. Această lumină reprezintă pacea, claritatea și curățenia mentală. Simte cum această lumină îți umple pieptul și se răspândește în tot corpul tău. Cu fiecare expirație, vizualizează cum eliberezi norii negri și întunecați care reprezintă stresul, anxietatea și gândurile negative. Vezi cum acești nori se ridică și dispar în aer, lăsând în urmă un sentiment de ușurare și eliberare. Continuă să respiri adânc și să te concentrezi pe această lumină purificatoare și pe eliberarea norilor negri. Simte cum fiecare parte a corpului tău devine mai ușoară și mai relaxată. Permite-ți să fii complet prezent și să eliberezi tot ceea ce nu îți mai servește. Acum, adu-ți atenția asupra minții tale. Imaginează-ți că mintea ta este un cer vast și deschis. Gândurile și emoțiile tale sunt precum norii care plutesc pe acest cer. Observă-le fără a te atașa de ele. Lasă-le să vină și să plece, fără a le judeca sau a te lăsa prins de ele. Pe măsură ce observi aceste gânduri, concentrează-

te pe identificarea celor care sunt negative sau toxice. Poate fi vorba de critici interioare, frici sau resentimente. Vizualizează cum aceste gânduri se transformă în baloane negre. Cu fiecare expirație, imaginează-ți că aceste baloane se ridică și dispar în cer, eliberându-te de povara lor. Continuă să te concentrezi pe acest proces de detoxifiere mentală, simțind cum mintea ta devine din ce în ce mai clară și mai ușoară. Permite-ți să simți pacea și liniștea care vin odată cu eliberarea acestor gânduri negative. În timp ce te apropii de sfârșitul meditației, adu-ți treptat atenția înapoi la corpul tău și la locul în care te afli. Mișcă-ți ușor degetele și picioarele, și când te simți pregătit, deschide încet ochii. Păstrează cu tine acest sentiment de claritate și eliberare, știind că poți reveni oricând la această stare de detoxifiere mentală. În continuare te invit să reflectezi la următoarele întrebări pentru a aprofunda meditația. Permite-ți să răspunzi la aceste întrebări cu onestitate și deschidere, folosindu-le pentru a-ți ghida pașii viitori în menținerea unei minți clare și curate.

- ➔ **Ce gânduri și emoții negative ai reușit să identifici și să eliberezi în timpul acestei meditații?**
- ➔ **Cum te simți acum, comparativ cu începutul meditației?**
- ➔ **Ce practici poți introduce în viața ta de zi cu zi pentru a menține această stare de claritate și eliberare mentală?**

PASTILA DE
MINDFULNESS

249

Săptămâna 39 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 39 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 39 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 39 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 39 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 39 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 39 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Creativitate și inspirație

Găsește un loc liniștit și confortabil unde te poți așeza fără a fi deranjat. Închide ochii și începe prin a-ți concentra atenția pe respirație. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii, apoi expiră lent pe gură. Continuă să respiri profund și calm, permițându-ți să devii complet prezent în acest moment. Imaginează-ți că te afli într-o vastă câmpie verde, întinsă sub un cer senin. Această câmpie simbolizează mintea ta – un spațiu deschis și infinit, gata să fie cultivat cu idei și inspirații. În mijlocul câmpiei se află un copac mare, cu ramuri puternice și frunze vibrante. Acest copac reprezintă creativitatea ta, înrădăcinată adânc în solul fertil al imaginației tale. Pe măsură ce te apropii de copac, observi că la rădăcina lui se află un izvor cristalin. Acest izvor este sursa ta interioară de inspirație. Apa limpede care curge din el simbolizează ideile pure și proaspete care așteaptă să fie descoperite și exprimate. Găsește un loc confortabil lângă copac și așează-te, simțind răcoarea și liniștea acestui loc special. Închide ochii și adu-ți atenția asupra minții tale. Imaginează-ți că fiecare respirație pe care o iei aduce energia creativă din izvorul cristalin în tot corpul tău. Inspiră adânc și simte cum această apă curată îți umple mintea și sufletul, aducând cu ea claritate și inspirație. Pe măsură ce respiri, imaginează-ți că această apă curată începe să curgă prin ramurile copacului, hrănindu-l și făcându-l să crească și să înflorească. Simte cum fiecare inspirație aduce noi idei și perspective, iar fiecare expirație eliberează orice blocaje sau îndoieli care îți pot limita creativitatea. Concentrează-te acum pe

un proiect sau o idee la care lucrezi sau la care ai vrea să lucrezi. Vizualizează cum apa cristalină din izvor curge către acea idee, dându-i formă și viață. Vezi cum ideea ta prinde contur și devine tot mai clară și mai vibrantă. Permite-ți să explorezi noi modalități de a aborda acest proiect, fără a te judeca sau a te limita. Amintește-ți că, la fel cum copacul crește și înflorește cu ajutorul apei din izvor, și creativitatea ta poate înflori atunci când îți permiți să te conectezi cu sursa ta interioară de inspirație. Fii deschis la toate posibilitățile și permite-ți să visezi mare, știind că ai în tine tot ce îți trebuie pentru a-ți transforma ideile în realitate. Încheie meditația prin a-ți aduce atenția înapoi la respirație. Inspiră adânc și expiră lent, simțind cum energia creativă rămâne în tine. Deschide încet ochii, păstrând cu tine acest sentiment de inspirație și deschidere. Reflectează la următoarele întrebări pentru a aprofunda meditația și permite-ți să răspunzi la aceste întrebări cu onestitate și deschidere, folosindu-le pentru a-ți ghida pașii viitori în stimularea creativității și inspirației tale. Asemenea copacului din grădina ta mentală, creativitatea ta poate crește și înflori cu fiecare moment de atenție și grijă pe care i-l oferi.

- ➔ **Ce idei noi au apărut în timpul acestei meditații?**
- ➔ **Cum te simți în legătură cu proiectele tale creative acum, comparativ cu începutul meditației?**
- ➔ **Ce pași concreți poți face pentru a integra această energie creativă în munca ta zilnică?**

PASTILA DE
MINDFULNESS

255

Săptămâna 40 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 40 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 40 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 40 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 40 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Motive de recunoștință

Activitatea fizică

Gradul de stres și metodele de gestionare

Durata somnului și calitatea somnului

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 40 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Motive de recunoștință

Activitatea fizică

Gradul de stres și metodele de gestionare

Durata somnului și calitatea somnului

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 40 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Haos și calm

Găsește un loc liniștit unde te poți așeza confortabil, fără a fi deranjat. Închide ochii și începe prin a-ți concentra atenția pe respirație. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii, apoi expiră lent pe gură. Continuă să respiri profund și calm, permițându-ți să devii complet prezent în acest moment. Imaginează-ți că te afli pe marginea unui ocean agitat. Valurile sunt mari și zgomotoase, lovindu-se de țărm cu forță. Acest ocean agitat simbolizează haosul și tumultul din viața ta. Stai pe mal și observă puterea valurilor, simțindu-le intensitatea. Acum, îndreaptă-ți atenția către adâncul oceanului. În timp ce la suprafață valurile sunt furioase și dezordonate, în adâncuri, oceanul este calm și liniștit. Imaginează-ți că te scufunzi încet în aceste adâncuri liniștite, lăsând în urmă zgomotul și agitația de la suprafață. Pe măsură ce te scufunzi, simți cum liniștea te învâluie și te relaxează. În acest spațiu profund și liniștit, adu-ți atenția asupra respirației tale. Inspiră adânc, simțind cum fiecare respirație te ancorează tot mai mult în această stare de calm. Expiră lent, eliberând orice tensiune sau stres pe care le simți. Continuă să respiri profund și constant, permițându-ți să devii tot mai conectat cu acest sentiment de pace interioară. Reflectează acum asupra haosului din viața ta. Imaginează-ți că fiecare problemă, stres sau grijă este precum un val la suprafața oceanului. Fără a te lăsa prins de ele, observă-le pur și simplu cum vin și pleacă. Permite-ți să accepți faptul că, deși la suprafață pot exista furtuni, în adâncuri poți găsi mereu calmul și liniștea. Pe măsură ce te adâncești în această stare de meditație, imaginează-ți că fiecare inspirație aduce calm și claritate în mintea ta, iar fiecare expirație eliberează haosul și confuzia. Simte cum

corpul și mintea ta se relaxează tot mai mult, devenind tot mai liniștite. Concentrează-te pe un loc liniștit în mintea ta, un sanctuar interior unde poți reveni ori de câte ori simți nevoia de calm. Poate fi un loc real sau imaginar, unde te simți în siguranță și protejat de agitația exterioară. Vizualizează-te în acest loc și simte cum energia lui te încarcă cu pace și echilibru. Pe măsură ce meditația se apropie de sfârșit, adu-ți treptat atenția înapoi la corpul tău și la locul în care te afli. Mișcă-ți ușor degetele și degetele de la picioare, și când te simți pregătit, deschide încet ochii. Păstrează cu tine acest sentiment de calm și liniște interioară, știind că poți reveni oricând la acest loc de pace, indiferent de haosul din jurul tău. În continuare, reflectează la următoarele întrebări pentru a aprofunda meditația. Permite-ți să răspunzi la aceste întrebări cu onestitate și deschidere, folosindu-le pentru a-ți ghida pașii viitori în găsirea și menținerea calmului în mijlocul haosului. Asemenea adâncurilor liniștite ale oceanului, poți găsi mereu un loc de pace și echilibru în interiorul tău.

- ➔ **Ce gânduri sau situații specifice au apărut în timpul meditației ca simboluri ale haosului în viața ta?**
- ➔ **Cum te-ai simțit când ai permis acestor gânduri să vină și să plece fără a te lăsa prins de ele?**
- ➔ **Ce pași concreți poți face în viața ta de zi cu zi pentru a accesa acest sentiment de calm și liniște interioară atunci când te confrunți cu haosul?**

PASTILA DE MINDFULNESS

261

Săptămâna 41 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 41 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 41 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 41 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 41 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 41 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 41 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Bucurii mărunte

Găsește un loc liniștit unde te poți așeza confortabil, fără a fi deranjat. Închide ochii și începe prin a-ți concentra atenția pe respirație. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii, apoi expiră lent pe gură. Continuă să respiri profund și calm, permițându-ți să devii complet prezent în acest moment. Imaginează-ți că te afli într-o grădină frumoasă și liniștită, plină de flori colorate și parfumate. Această grădină reprezintă frumusețea și bucuriile simple ale vieții. Pe măsură ce te plimbi prin grădină, observă fiecare detaliu: culorile vii ale florilor, sunetul păsărilor care cântă, mirosul plăcut al plantelor. Găsește un loc confortabil în grădină unde te poți așeza și relaxa. Închide ochii și adu-ți atenția asupra momentelor mici, dar pline de bucurie, din viața ta. Poate fi gustul unei cești de ceai cald într-o dimineață rece, zâmbetul unui prieten drag sau simțirea soarelui pe pielea ta într-o zi frumoasă de vară. Permite-ți să retrăiești aceste momente și să te bucuri de ele pe deplin. Imaginează-ți că fiecare dintre aceste momente este ca o floare din grădină. Pe măsură ce te concentrezi asupra fiecărei flori, simte cum inima ta se umple de recunoștință și bucurie. Inspiră adânc și simte cum această energie pozitivă îți umple corpul și sufletul. Concentrează-te acum pe o floare specială, care simbolizează bucuria simplă a momentului prezent. Observă-i culorile, forma și parfumul. Permite-ți să fii complet prezent cu această floare, fără să te gândești la trecut sau la viitor. Inspiră adânc și simte cum bucuria simplă a acestui moment te

învăluie și te umple de pace. Reflectează asupra modului în care poți aduce mai multă atenție și apreciere pentru micile bucurii ale vieții în rutina ta zilnică. Gândește-te la momentele în care te-ai simțit cu adevărat fericit și mulțumit. Permite-ți să recunoști și să apreciezi aceste momente, oricât de mici ar părea. Pe măsură ce te apropii de sfârșitul meditației, adu-ți treptat atenția înapoi la respirație. Inspiră adânc și expiră lent, simțind cum energia bucuriei și recunoștinței rămâne în tine. Deschide încet ochii și ia cu tine acest sentiment de bucurie simplă și recunoștință în ziua ta. În cele ce urmează reflectează la următoarele întrebări pentru a aprofunda meditația, Permite-ți să răspunzi la aceste întrebări cu onestitate și deschidere, folosindu-le pentru a-ți ghida pașii viitori în cultivarea și aprecierea bucuriei simple a vieții. Asemenea unei flori din grădina ta mentală, aceste momente de bucurie pot înflori și aduce lumină și frumusețe în fiecare zi.

- ➔ **Ce momente simple din viața ta te aduc cea mai mare bucurie?**
- ➔ **Cum te-ai simțit în timpul meditației când te-ai concentrat asupra acestor momente de bucurie?**
- ➔ **Ce practici poți introduce în viața ta de zi cu zi pentru a recunoaște și aprecia mai mult micile bucurii ale vieții?**

PASTILA DE
MINDFULNESS

267

Săptămâna 42 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

.....

Săptămâna 42 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 42 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

.....

Săptămâna 42 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 42 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 42 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 42 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Impermanență

Găsește un loc liniștit unde te poți așeza confortabil, fără a fi deranjat. Închide ochii și începe prin a-ți concentra atenția pe respirație. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii, apoi expiră lent pe gură. Continuă să respiri profund și calm, permițându-ți să devii complet prezent în acest moment. Imaginează-ți că te afli într-o poiană frumoasă, în mijlocul naturii. În jurul tău, observi cum natura își urmează cursul firesc: copacii, florile, cerul și pământul, toate participând la ciclul etern al vieții. Această poiană simbolizează legătura ta cu natura și ciclurile ei. Pe măsură ce te plimbi prin această poiană, observi schimbările care se întâmplă în natură. Fiecare anotimp își lasă amprenta asupra peisajului: Primăvara - renașterea și înflorirea naturii. Frunzele noi apar pe copaci, florile înfloresc, iar viața renaște după iarna rece. Vara - abundența și creșterea. Fructele și florile sunt în plină splendoare, iar zilele sunt lungi și luminoase. Toamna - recolta și schimbarea. Frunzele se colorează în nuanțe calde și încep să cadă, pregătindu-se pentru iarnă. Iarna - repausul și introspecția. Natura se odihnește, acoperită de zăpadă, pregătindu-se pentru un nou ciclu. Așază-te confortabil în mijlocul acestei poiene și adu-ți atenția asupra respirației tale. Inspiră adânc și expiră lent, simțind cum fiecare respirație te ancorează tot mai mult în acest moment. Reflectează asupra modului în care aceste cicluri naturale se aseamănă cu ciclurile din viața ta. Imaginează-ți că fiecare moment din viața ta este asemenea unui anotimp. Experimentezi momente de creștere și abundență, dar și momente de schimbare și repaus. Înțelege că, la fel cum anotimpurile se succed una după alta, și momentele din viața ta sunt trecătoare. Amintește-ți că fiecare provocare și dificultate pe care o întâmpini este temporară, la fel cum iarna este urmată de primăvară. Acceptă aceste schimbări

ca parte a ciclului natural al vieții și permite-ți să fii în armonie cu ele. Concentrează-te acum pe o provocare sau o schimbare din viața ta. Imaginează-ți că această provocare este ca o frunză căzută dintr-un copac toamna. Observă cum frunza cade încet și este purtată de vânt, înainte de a se așeza ușor pe pământ. Acceptă faptul că această provocare este temporară și că, la fel cum frunza se descompune și hrănește pământul, și dificultățile tale contribuie la creșterea și evoluția ta. Pe măsură ce continui să respiri adânc și calm, simte cum acceptarea acestei impermanențe îți aduce liniște și pace interioară. Permite-ți să fii prezent în acest moment, în armonie cu ciclurile naturii și cu schimbările din viața ta. Încheie meditația prin a-ți aduce atenția înapoi la respirație. Inspiră adânc și expiră lent, simțind cum pacea și liniștea rămân în tine. Deschide încet ochii, păstrând cu tine această înțelegere a ciclurilor naturii și a impermanenței în viața ta.

Așa cum te-ai obișnuit deja, reflectează la următoarele întrebări pentru a aprofunda meditația, permite-ți să răspunzi la aceste întrebări cu onestitate și deschidere, folosindu-le pentru a-ți ghida pașii viitori în acceptarea și aprecierea ciclurilor naturale ale vieții. Asemenea anotimpurilor, și tu treci prin diferite faze, fiecare contribuind la creșterea și evoluția ta.

- ➔ Cum te simți în legătură cu schimbările și provocările din viața ta după această meditație?
- ➔ Ce lecții ai învățat din observarea ciclurilor naturii și cum le poți aplica în viața ta de zi cu zi?
- ➔ Ce practici poți introduce pentru a accepta și a te adapta mai bine la impermanența și schimbările din viața ta?

PASTILA DE MINDFULNESS

273

Săptămâna 43 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 43 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 43 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 43 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 43 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

.....

Săptămâna 43 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 43 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Gestionarea pierderii

Găsește un loc liniștit unde te poți așeza confortabil, fără a fi deranjat. Închide ochii și începe prin a-ți concentra atenția pe respirație. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii, apoi expiră lent pe gură. Continuă să respiri profund și calm, permițându-ți să devii complet prezent în acest moment. Imaginează-ți că ești un zmeu înălțat pe cer, purtat de vânt. Vântul este puternic și, din când în când, te mai lovești de adieri, pale și chiar rafale neașteptate. Aceste pale și rafale reprezintă provocările și pierderile din viața ta, inclusiv pierderea la un joc. Observă cum, în ciuda acestor obstacole, zmeul continuă să zboare, susținut de firul său. Reflectează asupra pierderii tale recente. Observă cum zmeul nu se opune vântului, ci se adaptează la el, folosind forța vântului pentru a-și menține înălțimea. Inspiră adânc și expiră lent, eliberând orice tensiune sau frustrare legată de această pierdere. Acum, imaginează-ți că firul care te susține este ținut de o persoană dragă sau de un grup de persoane care îți oferă sprijin. Acești susținători sunt cei care îți oferă stabilitate și te ajută să navighezi prin momentele dificile. Observă cum sprijinul lor îți permite să te înalți din nou, chiar și atunci când te confrunți cu rafale puternice. Imaginează-ți acum că fiecare inspirație aduce recunoștință pentru sprijinul primit, iar fiecare expirație eliberează orice sentiment negativ legat de pierdere. Simte cum această practică te ajută să te reconectezi cu creșterea naturală a vieții tale și cu puterea sprijinului primit, asemenea zmeului care

continuă să zboare susținut de firul său. Pe măsură ce exercițiul se apropie de sfârșit, adu-ți treptat atenția înapoi la corpul tău și la locul în care te afli. Mișcă-ți ușor degetele și degetele de la picioare și, când te simți pregătit, deschide încet ochii. Păstrează cu tine acest sentiment de liniște, acceptare și recunoștință, știind că fiecare experiență, inclusiv pierderile, contribuie la creșterea ta, susținut de cei dragi. Permite-ți să răspunzi la întrebările de mai jos cu onestitate și deschidere. Pe măsură ce reflectezi asupra lor, simte cum acceptarea și învățarea din această experiență îți aduc o senzație de pace și claritate. Concentrează-te acum pe câteva întrebări importante:

- ➔ Ce ai învățat din această experiență de a pierde la joc?
- ➔ Cum poți folosi această învățătură pentru a te îmbunătăți în viitor?
- ➔ Ce calități ai demonstrat în timpul jocului, chiar dacă rezultatul nu a fost cel dorit?
- ➔ Cine sunt persoanele care te-au sprijinit și cum te-au ajutat în momentele de dificultate?
- ➔ Cum îți poți exprima recunoștința față de cei care te-au sprijinit și cum poți cultiva aceste relații de sprijin în continuare?

PASTILA DE
MINDFULNESS

279

Săptămâna 44 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 44 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 44 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 44 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 44 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 44 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 44 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Câmpul cu maci

Găsește un loc liniștit unde te poți așeza confortabil, fără a fi deranjat. Închide ochii și începe prin a-ți concentra atenția pe respirație. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânilor, apoi expiră lent pe gură. Continuă să respiri profund și calm, permițându-ți să devii complet prezent în acest moment. Imaginează-ți că te afli într-un câmp vast, plin de maci roșii. Soarele strălucește blând pe cer, iar o briză ușoară adie printre flori. Simte căldura soarelui pe pielea ta și mirosul subtil al macilor în aer. Observă cum florile roșii se leagănă ușor în vânt, fiecare mișcare fiind un dans grațios al naturii. Adu-ți atenția asupra unui singur mac. Observă detaliile sale – petalele roșii delicate, centrul său negru și tulpina verde subțire. Acest mac este un simbol al simplității și frumuseții. Observă cum, în simplitatea sa, macul radiază o frumusețe pură și elegantă. Pe măsură ce continui să respiri profund, reflectează asupra simplității și a lucrurilor frumoase din viața ta. La fel ca macul care se leagănă în vânt, permite-ți să apreciezi frumusețea lucrurilor simple și delicate din jurul tău. Inspiră adânc și expiră lent, eliberând orice tensiune sau grijă. Imaginează-ți că fiecare inspirație îți aduce o apreciere profundă pentru simplitatea și frumusețea vieții, iar fiecare expirație eliberează stresul și îngrijorările. Simte cum această practică te ajută să te reconectezi cu momentele delicate și frumoase din existența ta. Gândește-te ce lucruri simple și delicate îți aduc bucurie în viața de zi cu zi? Cum poți cultiva mai multe astfel de momente de simplitate și frumusețe în viața ta? Permite-ți să răspunzi la aceste întrebări cu onestitate și deschidere. Simte cum, pe măsură ce te concentrezi pe simplitatea și frumusețea vieții, devii mai conectat cu pacea interioară și cu frumusețea din jurul tău. Imaginează-ți acum că ești înconjurat de o lumină blândă și caldă, la fel ca soarele care strălucește peste câmpul

de maci. Simte cum această lumină te umple de calm și liniște, permițându-ți să îmbrățișezi simplitatea și gingașia vieții tale. Pe măsură ce meditația se apropie de sfârșit, adu-ți treptat atenția înapoi la corpul tău și la locul în care te afli. Mișcă-ți ușor degetele și degetele de la picioare și, când te simți pregătit, deschide încet ochii. Păstrează cu tine acest sentiment de liniște și apreciere pentru simplitatea și frumusețea vieții, știind că asemenea macilor din câmp, poți găsi frumusețea în lucrurile simple și delicate. Iată o serie de întrebări reflexive pentru a integra mai bine meditația despre câmpul cu maci.

- ➔ Cum te-ai simțit în timpul meditației? Ai simțit o stare de calm și liniște? Dacă nu, ce te-a împiedicat să te relaxezi complet?
- ➔ Ce imagine a macilor ți-a rămas în minte? Cum ai perceput simplitatea și gingașia florilor în timpul meditației?
- ➔ Ce aspecte ale vieții tale actuale reflectă simplitatea și gingașia? Există momente sau activități care îți aduc această stare de pace și frumusețe?
- ➔ Cum poți aduce mai multă simplitate în rutina ta zilnică? Ce obiceiuri sau activități poți simplifica pentru a reduce stresul și a crea mai mult spațiu pentru frumos?
- ➔ Ce obiecte sau locuri din mediul tău te ajută să te simți conectat cu simplitatea și frumusețea? Cum poți să-ți creezi un spațiu de meditație sau relaxare care să reflecte aceste calități? Ce activități zilnice poți transforma în ritualuri de mindfulness pentru a te conecta cu simplitatea? Cum poți transforma activitățile de zi cu zi într-o practică conștientă și liniștită?

285

Săptămâna 45 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 45 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 45 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 45 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 45 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 45 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 45 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Cerul cu nori

Găsește un loc liniștit unde te poți așeza confortabil, fără a fi deranjat. Închide ochii și începe prin a-ți concentra atenția pe respirație. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii, apoi expiră lent pe gură. Continuă să respiri profund și calm, permițându-ți să devii complet prezent în acest moment.

Imaginează-ți că te afli într-un câmp deschis, unde cerul se întinde nesfârșit deasupra ta. Soarele strălucește blând, iar cerul este decorat cu nori albi și pufoși care se mișcă încet. Observă cum norii formează diferite forme și modele, cum se întind și se adună, cum sunt duși de vânt. Lasă-ți mintea să se relaxeze în această scenă liniștită. Acum, concentrează-te pe sunetele din jurul tău. Ascultă foșnetul ușor al vântului care trece printre frunzele copacilor și șuieră încet. Poți auzi ciripitul vesel al păsărilor, fiecare notă contribuind la o melodie naturală și reconfortantă. Poate mai auzi și sunetul unei ape curgătoare în depărtare, un susur liniștitor care te ajută să te relaxezi și mai mult. Inspiră adânc și simte mirosul proaspăt al naturii. Poți detecta aroma ușoară a florilor sălbatice, combinată cu mirosul curat al ierbii proaspăt cosite. Simte cum aceste mirosuri îți umplu plămânii și îți aduc o stare de calm și de prospețime. Pe măsură ce continui să observi cerul cu nori, să asculți sunetele naturii și să simți aromele din aer, permite-ți să te conectezi complet cu momentul prezent. Inspiră adânc și expiră lent, simțind cum fiecare respirație te aduce mai aproape de un sentiment de pace interioară. Imaginează-ți acum că fiecare inspirație îți aduce calm și liniște, iar fiecare expirație eliberează stresul și îngrijorările. Simte cum această practică te ajută să te reconectezi cu pacea și simplitatea vieții. Pe măsură ce meditația se apropie de sfârșit, adu-ți treptat atenția înapoi la corpul tău și la

locul în care te afli. Mișcă-ți ușor degetele și degetele de la picioare și, când te simți pregătit, deschide încet ochii. Păstrează cu tine acest sentiment de liniște și apreciere pentru frumusețea naturii, știind că, asemenea norilor care se mișcă pe cer, poți naviga prin viață cu grație și calm. Simte cum, pe măsură ce te concentrezi pe cerul cu nori și pe elementele naturale, devii mai conectat cu tine însuși și cu lumea din jur. Reflectează asupra câtorva întrebări și permite-ți să răspunzi cu onestitate și deschidere.

- ➔ Cum te-a făcut să te simți această vizualizare a cerului cu nori?
- ➔ Ce sunete din natură ți-au atras atenția și cum te-au influențat acestea?
- ➔ Ce arome ai simțit și ce amintiri sau senzații ți-au trezit acestea?
- ➔ În urma acestor practici săptămânale, ai observat schimbări în felul în care te percepi sau te tratezi?
- ➔ Ce aspecte ale vieții tale reflectă simplitatea și liniștea pe care le-ai experimentat în meditație? Cum poți cultiva mai mult aceste aspecte în rutina ta zilnică?
- ➔ Cum reacționezi în fața complexității și a provocărilor zilnice? Ce pași poți face pentru a aborda aceste situații cu mai mult calm și simplitate, inspirându-te din meditațiile tale săptămânale?

PASTILA DE
MINDFULNESS

291

Săptămâna 46 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 46 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 46 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

.....

Săptămâna 46 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 46 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 46 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 46 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Echilibrul naturii

Începe prin a te așeza confortabil, cu spatele drept și mâinile relaxate pe genunchi sau pe brațele scaunului. Închide ușor ochii și respiră adânc de câteva ori, simțind aerul cum îți umple plămânii, și apoi expiră lent, eliberând orice tensiune. Imaginează-ți că te afli într-o cameră liniștită, unde o lumină caldă și blândă pătrunde printr-o fereastră. Simți această lumină cum îți învâluie corpul, încălzindu-te și oferindu-ți o senzație de liniște și confort. Fiecare rază de lumină aduce cu sine o energie pozitivă, curățându-ți mintea de gândurile agitate și împrăștiind orice urmă de stres sau anxietate. Te invit acum să îți găsești un loc liniștit unde te poți așeza confortabil. Închide ochii și începe prin a-ți concentra atenția pe respirația ta. Inspiră adânc și expiră lent, permițându-ți minții să se liniștească și să devină prezentă în acest moment. Începe să îți imaginezi că te afli într-o pădure liniștită. Simți aerul curat și răcoros, mirosul pământului și sunetul frunzelor care foșnesc ușor în vânt. Pădurea reprezintă natura și mediul înconjurător care te înconjoară și pe care ești hotărât să îl protejezi. Pe măsură ce te plimbi prin această pădure, observă fiecare detaliu al naturii. Privește copacii impunători care se înalță spre cer, păsările care cântă vesele, și micile insecte care își urmează traseele lor tăcute. Fiecare element al acestei păduri este interconectat și are un rol esențial în menținerea echilibrului natural. Reflectează asupra modului în care fiecare acțiune a ta poate influența această minunată pădure. Gândește-te la pașii mici pe care îi poți face pentru a proteja natura: reducerea deșeurilor, reciclarea, economisirea energiei și a apei, și susținerea practicilor ecologice. În această meditație, concentrează-te pe sentimentul de responsabilitate și recunoștință față de natură. Fii conștient de interconectarea dintre toate formele de viață și de rolul tău

în menținerea sănătății planetei. Inspiră adânc acest sentiment de unitate și expira orice sentiment de neputință sau indiferență. În timp ce respiri adânc, imaginează-ți că trimiți energie pozitivă și grijă către fiecare colț al pădurii, și implicit către întreaga planetă. Simte cum această energie se întoarce la tine, întărindu-ți hotărârea de a proteja mediul înconjurător. Când ești gata să închei meditația, adu-ți treptat atenția înapoi la corpul tău și la locul în care te afli. Deschide încet ochii, păstrând cu tine acest sentiment de conexiune și responsabilitate față de natură. Închide meditația cu câteva întrebări de reflectare, permite-ți să răspunzi la aceste întrebări cu onestitate și deschidere, folosindu-le pentru a-ți ghida pașii viitori:

- ➔ Ce pași concreți poți lua în viața ta de zi cu zi pentru a reduce impactul negativ asupra mediului?
- ➔ Cum poți inspira și pe alții să se alăture eforturilor de protejare a naturii?
- ➔ Ce activități de voluntariat sau susținere a organizațiilor ecologice ai putea considera?
- ➔ Cum poți învăța mai mult despre impactul acțiunilor tale asupra mediului și ce măsuri poți adopta pentru a face schimbări pozitive?
- ➔ Ce sentiment ai în legătură cu responsabilitatea ta față de natură acum, comparativ cu începutul meditației?

PASTILA DE MINDFULNESS

297

Săptămâna 47 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 47 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 47 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 47 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 47 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 47 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 47 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Pentru tine

Găsește un loc liniștit unde te poți așeza confortabil. Închide ochii și începe prin a-ți concentra atenția pe respirație. Inspiră adânc prin nas, simțind cum aerul îți umple plămânii, apoi expiră lent pe gură. Permite-ți să devii complet prezent în acest moment. În timp ce respiri profund și calm, imaginează-ți că te afli într-un loc sigur și confortabil, un loc unde te simți complet în largul tău. Poate fi un loc din natură, o cameră caldă și primitoare sau un spațiu imaginar unde te simți în pace. Acum, adu-ți atenția către inima ta. Imaginează-ți o lumină caldă și blândă emanând din centrul pieptului tău. Această lumină reprezintă iubirea și acceptarea de sine. Pe măsură ce continui să respiri adânc, simte cum această lumină se extinde încet, umplându-ți întregul corp. Reflectează asupra lucrurilor pe care le apreciezi la tine. Poate fi un talent, o calitate, sau pur și simplu faptul că ești tu însuși. Permite-ți să te simți mândru și recunoscător pentru aceste aspecte ale tale. Spune-ți în minte, cu blândețe și sinceritate: "Mă accept și mă iubesc exact așa cum sunt." În timp ce continui să te concentrezi pe această lumină caldă și pe sentimentul de acceptare, imaginează-ți că îți înconjoari corpul cu o îmbrățișare iubitoare. Simte cum această îmbrățișare îți oferă confort și securitate. Permite-ți să simți compasiune față de tine însuși pentru toate momentele dificile prin care ai trecut și pentru toate eforturile pe care le-ai făcut.

Reflectează acum asupra momentelor din viața ta în care poate ai fost prea aspru cu tine însuși. Imaginează-ți că eliberezi aceste critici și judecăți, asemenea unor baloane care se ridică ușor în aer și dispar în depărtare. În locul lor, lasă să intre în sufletul tău gânduri de blândețe și încurajare. Spune-ți din nou, cu și mai multă convingere: "Mă accept și mă iubesc exact așa cum sunt." Simte cum aceste cuvinte îți umplu inima și îți aduc o senzație de pace și bucurie interioară. Pe măsură ce meditația se apropie de sfârșit, adu-ți treptat atenția înapoi la corpul tău și la locul în care te afli. Mișcă-ți ușor degetele și degetele de la picioare, și când te simți pregătit, deschide încet ochii. Păstrează cu tine acest sentiment de acceptare și iubire de sine, știind că poți reveni oricând la această stare de bine. Fii blând cu tine și amintește-ți că iubirea de sine este un proces continuu care merită toată atenția și grija ta. Reflectează la următoarele întrebări pentru a aprofunda meditația:

- ➔ **Ce aspecte ale tale ai reușit să accepți și să iubești în timpul acestei meditații?**
- ➔ **Cum te-ai simțit când ai eliberat criticile și judecățile față de tine însuși?**
- ➔ **Cum poți aduce mai multă acceptare și iubire de sine în viața ta de zi cu zi?**

PASTILA DE MINDFULNESS

303

Săptămâna 48 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

.....

Săptămâna 48 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 48 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 48 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 48 - ziua 5 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 48 - ziua 6 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 48 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Final de vară

Găsește un loc liniștit unde te poți așeza confortabil, fără a fi deranjat. Închide ochii și începe prin a-ți concentra atenția pe respirație. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii, apoi expiră lent pe gură. Continuă să respiri profund și calm, permițându-ți să devii complet prezent în acest moment. Imaginează-ți că te afli într-o grădină sau pe o plajă, unde simți briza ușoară a verii care se sfârșește. Aerul este cald și proaspăt, iar soarele apune lent pe cerul senin. Culoarele apusului sunt vibrante și pline de viață, creând o scenă liniștitoare și relaxantă. Observă cum vara se retrage treptat, lăsând loc toamnei să-și facă apariția. Pe măsură ce respiri adânc, reflectează asupra verii care a trecut. Fiecare zi a adus noi experiențe și momente de bucurie, iar acum, la finalul acestei perioade, permite-ți să simți recunoștință pentru toate amintirile create. Inspiră adânc și expiră lent, simțind cum aceste amintiri îți umplu inima cu căldură și satisfacție. Vizualizează una din zilele tale de vacanță petrecută în această vară. Este o zi în care nu ai cursuri sau responsabilități academice și te poți bucura de timpul liber. Te trezești odihnit, cu soarele strălucind prin fereastră. Îți începi ziua cu o plimbare relaxantă, simțind fiecare pas și fiecare respirație. Pe parcursul zilei, te concentrezi pe a savura momentele simple. Poate petreci timp cu prietenii la o cafea, râzând și discutând despre planurile de viitor. Sau poate alegi să citești o carte care te pasionează, pierzându-te în paginile ei. Observi cum aceste momente îți aduc bucurie și relaxare, îți reîncarcă bateriile și te pregătesc pentru următoarele provocări academice. În această zi de vacanță, poate decizi să petreci timp în natură. Imaginează-ți că te plimbi printr-un

parc sau te așezi pe iarbă, simțind textura moale sub tine. Ascultă ciripitul păsărilor, foșnetul frunzelor și susurul apei. Permite-ți să te conectezi cu natura și să simți liniștea și pacea pe care aceasta ți le oferă. La finalul acestei zilei, reflectezi asupra verii care a trecut și asupra zilei de vacanță pe care ai petrecut-o. Inspiră adânc și expiră lent, simțind recunoștință pentru aceste momente de relaxare și pentru tot ce ai experimentat. Simte cum aceste amintiri îți aduc un sentiment de împlinire și te pregătesc pentru noul an universitar. Pe măsură ce meditația se apropie de sfârșit, adu-ți treptat atenția înapoi la corpul tău și la locul în care te afli. Mișcă-ți ușor degetele și degetele de la picioare și, când te simți pregătit, deschide încet ochii. Păstrează cu tine acest sentiment de calm și apreciere pentru finalul verii și pentru momentele simple de vacanță. În continuare, reflectează asupra acestor întrebări pentru a integra mai bine experiența ta:

- ➔ **Ce momente din vara care a trecut îți aduc cea mai mare bucurie și recunoștință?**
- ➔ **Cum te-ai simțit în timpul vizualizării unei zile de vacanță?**
- ➔ **Ce activități simple îți aduc cel mai mult relaxare și satisfacție?**
- ➔ **Cum poți integra momente de relaxare și conectare cu natura în rutina ta zilnică în timpul anului universitar?**
- ➔ **Ce lecții ai învățat din experiențele verii și cum le poți aplica în viitor?**

PASTILA DE MINDFULNESS

309

Săptămâna 49 - ziua 1 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

.....

Săptămâna 49 - ziua 2 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 49 - ziua 3 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

.....

Săptămâna 49 - ziua 4 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 49 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 49 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 49 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Cheia personală

Găsește un loc liniștit unde te poți așeza confortabil, fără a fi deranjat. Închide ochii și începe prin a-ți concentra atenția pe respirație. Inspiră adânc pe nas, simțind cum aerul îți umple plămânii, apoi expiră lent pe gură. Continuă să respiri profund și calm, permițându-ți să devii complet prezent în acest moment. Imaginează-ți că te afli într-o cameră liniștită și luminoasă. În mijlocul acestei camere, pe o masă, se află o cheie strălucitoare. Aceasta este cheia succesului tău, un simbol al potențialului și talentelor tale unice. Observă cum lumina se reflectă pe suprafața ei, emanând energie și posibilități infinite. Pe măsură ce respiri adânc, concentrează-te asupra calităților și abilităților tale unice. Gândește-te la momentele în care ai simțit că excelezi, la lucrurile care te fac să fii tu însuși. Fiecare persoană are un set distinct de talente și perspective, iar aceste caracteristici sunt ceea ce te fac unic. Inspiră profund și simte cum această conștientizare îți umple inima cu încredere și mândrie. Reflectează asupra realizărilor tale de până acum. Fie că sunt mari sau mici, fiecare succes reprezintă un pas înainte pe calea ta unică. Simte recunoștință pentru eforturile tale și pentru modul în care ai depășit provocările. Inspiră adânc și simte cum recunoașterea acestor realizări îți aduce un sentiment de împlinire și satisfacție. Imaginează-ți acum că iei cheia succesului în mâinile tale. Simte greutatea și textura ei, observă fiecare detaliu. Cu această cheie, poți deschide ușa către viitorul tău, către noi oportunități și realizări. Vizualizează-te folosind cheia pentru a deschide această ușă și pășind într-un nou capitol plin de posibilități. Pe măsură ce pășești prin ușă, simte cum îmbrățișezi pe deplin unicitatea ta. În acest nou capitol, fiecare talent, abilitate și perspectivă pe care le ai contribuie la succesul tău. Observă cum te simți în acest moment – poate simți un val de

energie, de entuziasm sau de calm profund. Permite-ți să te bucuri de aceste senzații și să le integrezi în ființa ta. Gândește-te la obiectivele tale viitoare. Cum poți folosi talentele și abilitățile tale unice pentru a atinge aceste obiective? Vizualizează-ți succesul și simte cum fiecare pas pe care îl faci te apropie de realizările tale. Inspiră adânc și simte cum încrederea și determinarea cresc în tine. Pe măsură ce meditația se apropie de sfârșit, adu-ți treptat atenția înapoi la corpul tău și la locul în care te afli. Mișcă-ți ușor degetele și degetele de la picioare și, când te simți pregătit, deschide încet ochii. Păstrează cu tine acest sentiment de încredere și apreciere pentru unicitatea ta și pentru cheia succesului pe care o porți mereu cu tine. Reflectează asupra întrebărilor de mai jos pentru a integra mai bine meditația și a aprofunda înțelegerea și integrarea informațiilor în viața ta de zi cu zi, cultivând încrederea și aprecierea pentru unicitatea și potențialul tău personal:

- ➔ **Ce calități și abilități unice ai descoperit sau recunoscut în timpul meditației?**
- ➔ **Cum te-ai simțit când ai recunoscut și apreciat realizările tale?**
- ➔ **Ce obiective ai pentru viitor și cum poți folosi talentele tale unice pentru a le atinge?**
- ➔ **Ce pași concreți poți face pentru a îmbrățișa și a valorifica unicitatea ta în viața de zi cu zi?**
- ➔ **Cum te poți reconecta cu această stare de încredere și apreciere pentru unicitatea ta în momentele de îndoială sau provocare?**

PASTILA DE
MINDFULNESS

315

Săptămâna 50 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 50 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 50 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 50 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 50 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 50 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 50 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Maturizare

Găsește un loc liniștit unde te poți așeza confortabil. Asigură-te că nu vei fi deranjat pentru următoarele minute. Închide ochii și ia câteva respirații adânci, inhalând pe nas și exhalând pe gură, lăsând corpul și mintea să se relaxeze. Concentrează-te pe respirația ta. Simte aerul cum intră și iese din corpul tău, asemenea unui val care se retrage și revine pe țărm. Observă ritmul natural al respirației, fără a încerca să-l schimbi. Fiecare inspirație și expirație este o oportunitate de a te ancora în momentul prezent. Adu-ți atenția asupra corpului tău. Observă cum te simți. Permite-ți să fii conștient de orice tensiune sau disconfort și, pe măsură ce expiri, imaginează-ți că eliberezi orice tensiune, asemenea frunzelor care cad dintr-un copac în timpul toamnei. Gândește-te la parcursul vieții tale. Observă momentele în care ai simțit că ai maturizat. Poate au fost momente de provocare sau dificultate dar care te-au ajutat să crești. Imaginează-ți că ești un copac puternic, ale cărui rădăcini s-au adâncit în pământ odată cu fiecare experiență. Fii recunoscător pentru aceste experiențe care ți-au modelat caracterul și înțelepciunea. Reflectează asupra creșterii tale personale. Gândește-te la abilitățile și cunoștințele pe care le-ai dobândit de-a lungul timpului. Imaginează-ți că ești o floare care își deschide petalele către soare, crescând și înflorind în fiecare zi. Acceptă faptul că procesul de creștere este continuu și că fiecare zi aduce noi oportunități de învățare și dezvoltare. Amintește-ți de momentele în care ai făcut progrese semnificative. Poate au fost

obiective pe care le-ai atins sau obstacole pe care le-ai depășit. Vizualizează-ți calea ca pe un râu care curge, trecând peste pietre și cascade, dar continuând mereu să înainteze. Recunoaște efortul și determinarea pe care le-ai pus în realizările tale. Imaginează-ți cum vei continua să evoluezi. Vizualizează-te în viitor, crescând și dezvoltându-te asemenea unui munte care se înalță spre cer, solid și imperturbabil. Acceptă faptul că evoluția este un proces natural și necesar pentru a deveni cea mai bună versiune a ta. Această meditație îți permite să reflectezi asupra drumului tău de maturizare, creștere, progres și evoluție, folosind metafore pentru a adânci experiența. Întrebările de reflecție de mai jos te vor ajuta să continui să explorezi aceste teme în viața ta de zi cu zi:

- ➔ Care sunt momentele din viața mea care m-au ajutat să mă maturizez cel mai mult?
- ➔ Ce abilități și cunoștințe am dobândit pe parcursul călătoriei mele de creștere personală?
- ➔ În ce moduri am observat progresul meu de-a lungul timpului? Ce realizări mă fac să mă simt mândru?
- ➔ Cum pot continua să evoluez și să mă dezvolt în viitor? Care sunt pașii pe care îi pot face astăzi pentru a-mi susține evoluția personală?

321

Săptămâna 51 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 51 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 51 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 51 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 51 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 51 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 51 – ziua 7 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

Obiceiuri bune

Găsește un loc liniștit unde te poți așeza confortabil. Asigură-te că nu vei fi deranjat pentru următoarele minute. Închide ochii respiră adânc, inhalând pe nas și expirând pe gură, lăsând corpul și mintea să se relaxeze. Concentrează-te pe respirația ta. Simte aerul cum intră și iese din corpul tău. Observă ritmul natural al respirației, fără a încerca să-l schimbi. Fiecare inhalare și exhalare este o oportunitate de a te ancora în momentul prezent. Adu-ți atenția asupra corpului tău. Observă cum te simți. Permite-ți să fii conștient de orice tensiune sau disconfort și, pe măsură ce expiri, eliberează orice tensiune pe care o simți. Imaginează-ți că ești un copac cu rădăcini adânci în pământ. Aceste rădăcini îți oferă stabilitate și te ajută să rămâi ferm chiar și în fața furtunilor vieții. Reflectează asupra surselor tale de stabilitate în viață. Poate este familia, prietenii, valorile sau obiceiurile tale bune. Observă cum aceste rădăcini te susțin și îți oferă siguranță. Gândește-te la obiceiurile bune pe care le-ai cultivat de-a lungul timpului. Fiecare obicei bun este ca o cărămidă care construiește fundația unei vieți stabile și sănătoase. Vizualizează-te practicând aceste obiceiuri, zi de zi. Fie că este vorba de exerciții fizice, alimentație sănătoasă, meditație sau orice alt obicei benefic, imaginează-ți cum fiecare acțiune contribuie la stabilitatea ta. Reflectează asupra angajamentului tău de a păstra aceste obiceiuri bune. Imaginează-ți că ești un grădinar care își îngrijește cu atenție grădina. Fiecare obicei bun este o plantă pe care o uzi și o îngrijești cu dragoste și răbdare.

Fii mândru de efortul și dedicația ta. Observă cum stabilitatea și obiceiurile bune se împletesc pentru a crea un echilibru armonios în viața ta. Învață să te sprijini pe aceste obiceiuri în momentele de nesiguranță. Vizualizează cum obiceiurile tale bune îți oferă un refugiu și o bază solidă pe care te poți baza. Ia-ți câteva momente pentru a mulțumi pentru timpul petrecut în meditație. Întoarce-te încet în prezent, mișcându-ți ușor degetele și degetele de la picioare. Când ești pregătit, deschide ochii și adu cu tine sentimentul de stabilitate și angajament pe care l-ai cultivat.

Această meditație îți permite să reflectezi asupra surselor tale de stabilitate și asupra modului în care păstrarea obiceiurilor bune contribuie la echilibrul tău interior. Întrebările de reflecție te vor ajuta să continui să explorezi aceste teme în viața ta de zi cu zi.

- ➔ Care sunt sursele mele de stabilitate în viață?
- ➔ Ce obiceiuri bune am cultivat și cum contribuie ele la stabilitatea mea?
- ➔ În ce moduri pot întări angajamentul meu față de aceste obiceiuri bune?
- ➔ Cum pot găsi echilibrul între a menține stabilitatea și a fi deschis la noi oportunități de creștere?

PASTILA DE
MINDFULNESS

327

Săptămâna 52 – ziua 1 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 52 – ziua 2 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 52 – ziua 3 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 52 – ziua 4 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 52 – ziua 5 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 52 – ziua 6 – Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Săptămâna 52 - ziua 7 - Data:

Obiectivul zilei și starea de spirit generală

Activitatea fizică

Durata somnului și calitatea somnului

Motive de recunoștință

Gradul de stres și metodele de gestionare

Evaluarea emoțiilor

Picătura de reflectare săptămânală:

Ce ai citit săptămâna aceasta pentru tine?

Scrie trei afirmații pozitive despre tine.

Ce interacțiuni autentice ai avut cu oamenii importanți din viața ta?

Ce altceva despre săptămâna care tocmai s-a încheiat ar merita notat?

333

Alte notițe importante

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, typical of notebook or primary school paper. The background is white, and there are no margins, text, or other markings present.

Alte notițe importante

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, typical of notebook or legal stationery. The paper is otherwise completely empty, with no text, markings, or illustrations.

Ce ar mai fi important să știi pentru succes academic

Fiecare persoană are un anumit stil de a învăța, adică o preferință individuală în ceea ce privește modul în care percepe, procesează și învață informațiile. Aceste stiluri reflectă modurile preferate prin care cineva își organizează și integrează experiențele de învățare. Există mai multe tipuri principale de stiluri de învățare, dintre care cele mai cunoscute dar nu neapărat și cele mai acurate sunt: vizual, auditiv, kinestezic și lectura-scriere. Acestea sunt controversate în lumea științifică deoarece studiile din ultimii ani au arătat că preferințele pentru un anumit stil de învățare pot varia în funcție de situație și context, iar majoritatea oamenilor utilizează o combinație de mai multe stiluri în funcție de cerințe și de tipul informațiilor pe care le învață.

Stilurile de învățare te ajută să-ți identifiți metodele și strategiile de învățare care funcționează cel mai bine pentru tine. Cunoașterea propriului stil de învățare îți poate îmbunătăți eficiența și eficacitatea procesului de învățare, permițându-ți să alegi și să utilizezi strategiile potrivite pentru a înțelege și a reține mai bine informațiile. De asemenea, această conștientizare te poate ajuta să te adaptezi și să experimentezi cu diverse metode de învățare pentru a-ți îmbunătăți performanța academică și profesională. Probabil deja te întrebi cum poți afla mai multe despre aceste strategii. Ei bine, există mai multe modalități prin care poți afla stilul tău preferat de învățare. Deși majoritatea oamenilor au un stil dominant, este important să știi că poți folosi diverse strategii în funcție de context și de tipul de informație pe care încerci să-l înveți. Iată câteva pași și metode pentru a-ți identifica stilul de învățare:

Auto-reflecție și observație personală

- Gândește-te la modul în care îți place să înveți cel mai mult. Îți place să citești, să asculți explicații, să faci experimente practice sau să folosești materiale vizuale?
- Observă cum te descurci în diferite situații de învățare. Cum ai învățat eficient în trecut? Ce metode ți-au adus cele mai bune rezultate?

Chestionare și teste online

- Există mai multe teste online care îți pot evalua stilul de învățare. Aceste teste îți pot oferi o idee generală despre preferințele tale. Asigură-te că alegi teste valide și bazate pe cercetări recunoscute în domeniul psihologiei educaționale. Chiar dacă faci astfel de teste on-line, mergi apoi la un specialist pentru a-ți explica și a integra rezultatele.

Discuții cu profesori sau mentori

- Adresează-te profesorilor sau mentorilor tăi pentru feedback. Aceștia te pot observa în timpul activităților de învățare și pot oferi sugestii valoroase privind stilul tău preferat de învățare.

- Apelează la Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră (CCOC) din universitatea ta (acesta este o structură suport ce funcționează în cadrul universității, cu rolul de a te sprijini și consilia, atât pentru integrarea și acomodarea ta în mediul universitar, cât și pentru orientarea profesională). Specialiștii din aceste centre îți vor oferi consiliere și suport, ședințe de orientare și tutoring academic sau chiar evaluare psihologică.

Încercare și experimentare

- Experimentează cu diferite metode de învățare în diferite situații. Vezi care dintre acestea te ajută să înveți mai ușor și să îți amintești mai bine informațiile.
- Folosește mai multe tehnici de învățare în paralel și observă care dintre acestea îți aduce cele mai bune rezultate în funcție de tipul de materie și de contextul de învățare.

Combinații de stiluri

- Amintește-ți că majoritatea oamenilor utilizează o combinație de stiluri de învățare. Nu te limita la un singur stil și explorează posibilitatea de a folosi mai multe stiluri în funcție de necesități.

Identificarea stilului tău de învățare poate fi utilă pentru a-ți optimiza strategiile de studiu și pentru a îmbunătăți eficiența și rezultatele în procesul de învățare. Este important să fii deschis la experimentare și să adaptezi metodele în funcție de ceea ce funcționează cel mai bine pentru tine în diferite contexte educaționale și de învățare.

Pentru că ai parcurs acest jurnal și ți-ai dezvoltat prin exercițiile propuse capacitatea ta de auto-reflecție dar și la situațiile din viața ta, am să detaliez câteva informații despre învățarea reflexivă. Aceasta se concentrează pe capacitatea elevilor de a reflecta asupra propriei învățări și de a înțelege mai profund cum și de ce au dobândit anumite cunoștințe și abilități. Aceasta implică autoevaluare, auto-observare și analiză critică a propriilor gânduri, emoții și reacții în procesul de învățare.

Învățarea reflexivă începe prin **auto-reflecție și auto-observație**. Te încurajez să-ți examinezi propriile gânduri, sentimente, reacții și comportamente în contextul procesului tău de învățare. Acest lucru poate include analizarea modului în care reacționezi la diverse situații de învățare, la cum percepi informațiile noi și cum integrezi aceste cunoștințe în cadrul cunoștințelor și experiențelor tale anterioare.

În plus, învățarea reflexivă te încurajează **să pui întrebări critice** despre propriile percepții, credințe și înțelesuri. Așadar, te încurajez să explorezi motivele din spatele gândurilor tale, să pui la îndoială presupunerile și să examinezi perspectivele alternative.

Această auto-interogare te ajută la dezvoltarea unei înțelegeri mai profunde și mai nuanțate a subiectului studiat.

O altă contribuție a învățării reflexive este **conștientizarea personală și dezvoltarea personală continuă**. Practicând devii mai conștient de propriile abilități, limite și nevoi de dezvoltare. Prin auto-reflectare și evaluare continuă, îți poți identifica punctele tari și zonele care necesită îmbunătățire, orientându-ți eforturile de învățare pentru a atinge obiectivele personale și profesionale.

Printre avantajele importante ale învățării reflexive este că încurajează **aplicarea cunoștințelor dobândite în diverse contexte și situații**. Adică, nu doar înveți pentru a trece teste sau pentru a obține note bune, ci te simți încurajat să aplici cunoștințele în rezolvarea problemelor reale și să îți transferi abilitățile în alte domenii și activități.

Ca și valori, învățarea reflexivă promovează **învățarea continuă și adaptabilitatea**. Astfel, devii mai deschis la schimbare, mai capabil să faci față provocărilor și mai pregătit să te adaptezi la noile cerințe și condiții ale mediului de lucru sau de învățare.

Am ales să îți spun mai multe despre învățarea reflexivă pentru că nu este doar un proces intelectual, ci o experiență holistică care încurajează dezvoltarea personală și profesională continuă prin auto-reflectare, introspecție și aplicarea cunoștințelor în moduri semnificative și eficiente. Aceasta poate juca un rol crucial în formarea ta ca individ critic, conștient și adaptat la schimbările din societatea contemporană.

Dacă vrei să citești mai multe despre acest subiect, ai mai jos câteva recomandări bibliografice:

- Dewey, J. (1933). *How we think: A restatement of the relation of reflective thinking to the educative process*. D.C. Heath and Company.
- De Verlaine, E. (2022). Discovering how to do reflexivity and self-reflexivity. A longitudinal empirical research findings. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 9(8), 371-394.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- Nobe-Ghelani, C. (2018). Learning through a reunion of mind-body-emotion-spirits: experience of mindfulness-based reflexivity in critical qualitative research. *International Review of Qualitative Research*, 11(4), 413-431.
- Schwind, J. K., McCay, E., Beanlands, H., Martin, L. S., Martin, J., & Binder, M. (2017). Mindfulness practice as a teaching-learning strategy in higher education: A qualitative exploratory pilot study. *Nurse education today*, 50, 92-96.
- Schön, D. A. (1987). *Educating the reflective practitioner: Toward a new design for teaching and learning in the professions*. Jossey-Bass.
- Vu, M. C., & Burton, N. (2020). Mindful reflexivity: Unpacking the process of transformative learning in mindfulness and discernment. *Management Learning*, 51(2), 207-226.

Metode și tehnici de învățare

Folositoare pentru momentele de s(tr)esiune

În continuare, m-am gândit că ți-ar fi folositor să îți prezint pe scurt câteva modalități practice, care te-ar putea ajuta în sesiune sau în orice alt moment din viață când ai de învățat cantități ample și complexe de informații. Unele ți se vor părea utile, sau că funcționează pentru tine, iar altele din contră, poate că nu ți se potrivesc.

Am să încep cu câteva exemple clasice, pe care poate că deja le folosești, dar poate că vei regăsi și unele pe care nu le-ai încercat încă.

Învățarea distribuită (Spaced Repetition)

Este cunoscută și sub numele de „învățare spațiată” sau „învățare pe intervale,” fiind considerată o strategie de învățare eficientă care implică distribuirea sesiunilor de studiu pe o perioadă mai lungă de timp, în loc să concentreze totul într-o singură sesiune intensivă.

Această metodă se bazează pe principiul că repetarea informațiilor la intervale regulate ajută la consolidarea memoriei pe termen lung. De exemplu, în loc să studiezi opt ore într-o zi, studiezi o oră pe zi timp de opt zile. Repetiția activă implică revederea și revizuirea materialului în mod activ, prin tehnici precum auto-testarea și retragerea activă a informațiilor. Studiul în diferite locuri și contexte ajută la crearea de indicii contextuale diverse, ceea ce poate facilita rechemarea informațiilor. Studiile (Cepeda et. al, 2006) arată că învățarea distribuită este mai eficientă pentru reținerea pe termen lung a informațiilor comparativ cu învățarea de tip „îngrămădit” (cramming). Sesiunile mai scurte și regulate de studiu te ajută la prevenirea oboselii mentale și a supraîncărcării cognitive. Distribuirea învățării permite timp pentru reflecție și consolidare, ceea ce te poate conduce către o înțelegere mai profundă a materialului.

Cum faci asta, mai concret:

- /// Planifică sesiunile de studiu - creează un program de studiu care să includă sesiuni scurte și regulate. Utilizează instrumente precum calendare sau aplicații pentru a-ți organiza sesiunile de studiu.
- /// Utilizarea tehnicilor de repetiție - folosește tehnici precum flashcard-uri, auto-testare și retragerea activă pentru a revizui materialul.
- /// monitorizarea progresului - evaluează-ți periodic progresul și ajustează-ți planul de studiu în funcție de necesități.

Toată această idee de învățare a pornit de la teoria lui Hermann Ebbinghaus, un psiholog german, care a introdus acum mai bine de un secol conceptul curbei uitării. Acesta arată că informațiile sunt uitate rapid după învățare, dar revizuirea periodică poate încetini această uitare.

Testarea practică (Practice Testing)

Aceasta este o tehnică de învățare care implică testarea periodică a cunoștințelor, fie prin auto-evaluare, fie prin utilizarea testelor create de alții. Acest proces ajută la consolidarea memoriei și la îmbunătățirea retenției pe termen lung a materialului studiat. Testarea frecventă ajută la consolidarea informațiilor în memorie, făcându-le mai ușor de reținut pe termen lung. Acest fenomen este cunoscut sub numele de „efectul de testare” sau „efectul de practică”. Prin testare, elevii sunt forțați să proceseze informațiile într-un mod activ, ceea ce le permite să înțeleagă mai profund materialul și să facă conexiuni între diferite concepte. Testele practice ajută elevii să-și identifice punctele slabe și lacunele în cunoștințe, oferindu-le oportunitatea de a se concentra pe acele zone și de a îmbunătăți. Practicarea frecventă a testelor poate reduce anxietatea legată de examene, deoarece elevii devin mai familiarizați cu formatul și cerințele testelor.

Ce metode poți să aplici exact în tehnica testării practice:

- /// Testele de auto-evaluare, care pot fi găsite în manuale sau create de elevi înșiși, oferă o modalitate structurată de a verifica cunoștințele.
- /// Platformele de învățare online oferă adesea quiz-uri interactive și teste practice care ajută la consolidarea cunoștințelor.
- /// Întrebările de revizuire de la sfârșitul capitolelor din manuale sunt excelente pentru auto-testare și consolidarea materialului studiat.
- /// Realizarea unor teste simulate care imită condițiile examenului real poate ajuta la pregătirea mentală și emoțională pentru testele oficiale.

Efectul de testare se referă la fenomenul prin care testarea periodică a cunoștințelor îmbunătățește semnificativ retenția și rechemarea informațiilor. Acest efect a fost documentat într-o serie de studii psihologice și educaționale. Printre cercetările notabile se numără: Roediger și Butler (2011), care au demonstrat că testarea repetată este mai eficientă pentru retenția pe termen lung decât studiul repetat al materialului. Mai mult, Karpicke și Blunt (2011) au arătat că testarea practică promovează o înțelegere mai profundă a materialului în comparație cu alte metode de studiu, cum ar fi rescrierea notițelor sau hărțile conceptuale.

Cum implementezi metoda testării practice în studiu

- /// Planifică sesiunile de testare - integrează testele practice în programul tău de studiu, asigurându-te că ai sesiuni regulate de auto-testare.
- /// Variaza tipurile de teste - utilizează diferite tipuri de teste și întrebări pentru a acoperi toate aspectele materialului și pentru a te asigura că nu te bazezi doar pe recunoaștere, ci și pe reproducere activă.
- /// Feedback-ul imediat - oferă-ți feedback imediat după fiecare test pentru a corecta greșelile și pentru a înțelege mai bine materialul.
- /// Recapitulează materialul testat - revizuieste și reînvață materialul pe care nu l-ai stăpânit în testele practice, concentrându-te pe punctele slabe identificate.

Testarea practică este o tehnică eficientă de învățare care ajută la consolidarea memoriei, îmbunătățirea înțelegerii și reducerea anxietății legate de examene.

Crearea de hărți mentale (Mind Mapping)

Este o tehnică vizuală de organizare a informațiilor, care ajută la structurarea și memorarea cunoștințelor într-un mod logic și creativ. Aceasta tehnică a fost popularizată de Tony Buzan în anii 1970 și este folosită pe scară largă în educație, afaceri și dezvoltare personală. O hartă mentală începe cu un cuvânt sau o idee centrală, plasată în mijlocul paginii. Acesta este punctul de plecare din care se vor ramifica toate celelalte idei. Din ideea centrală pornesc ramuri care reprezintă idei principale sau subteme. Aceste ramuri sunt conectate direct la conceptul central și sunt legate între ele prin linii. Pe fiecare ramură se plasează cuvinte-cheie sau imagini relevante care descriu subtemele. Utilizarea imaginilor și a cuvintelor-cheie ajută la stimularea memoriei și a creativității. Fiecare ramură poate avea subramuri, care detaliază și mai mult subiectele. Aceasta ierarhizare clară ajută la organizarea logică a informațiilor. Utilizarea diferitelor culori și simboluri ajută la diferențierea ideilor și la îmbunătățirea reținerii vizuale.

Care sunt beneficiile hărților mentale

- /// Îmbunătățirea memoriei - structura vizuală și utilizarea imaginilor și a culorilor facilitează reținerea și recuperarea informațiilor.
- /// Organizarea informațiilor - ajută la organizarea ideilor într-un mod logic și coerent, facilitând înțelegerea și analiza subiectelor complexe.
- /// Stimularea creativității - procesul de creare a unei hărți mentale încurajează gândirea creativă și conexiunile neconvenționale între idei.
- /// Flexibilitate și adaptabilitate - sunt flexibile și pot fi ușor modificate și extinse pe măsură ce apar noi informații sau idei.
- /// Îmbunătățirea concentrării - crearea hărților mentale necesită o concentrare activă asupra subiectului, ajutând la menținerea atenției și la aprofundarea materialului.
- /// Rezolvarea problemelor - pot facilita identificarea și analiza problemelor, generând soluții creative și eficiente.
- /// Note personale și jurnal - pot fi utilizate în jurnalul personal pentru a organiza gânduri, obiective și planuri.

Prin utilizarea acestei metode, poți îmbunătăți eficiența studiului și a proceselor cognitive, facilitând o abordare mai structurată și vizuală a învățării și rezolvării problemelor.

Ce pași trebuie să faci pentru crearea unei hărți mentale:

- /// Identifică o temă centrală - alege un cuvânt sau o frază care să reprezinte tema principală și plasează-l în centrul paginii.
- /// Adăugă ramurile principale - desenează ramuri care pornesc de la tema centrală și adaugă cuvinte-cheie care reprezintă ideile principale.
- /// Extinde subramuri - de la fiecare ramură principală, desenează subramuri care detaliază ideile și adaugă cuvinte-cheie sau imagini suplimentare.
- /// Utilizează culori și simboluri - folosește culori diferite pentru ramuri și adaugă simboluri sau imagini pentru a îmbunătăți vizualizarea și înțelegerea.
- /// Revizuirea și extinderea - pentru a verifica coerența și completează cu informații noi pe măsură ce le descoperi.

În caz că ți se pare complicat, acum există o varietate de software și instrumente disponibile pentru crearea hărților mentale, fiecare oferind funcționalități specifice care pot ajuta la organizarea, structurarea și prezentarea informațiilor. Cele mai populare momentan sunt:

- /// MindMeister - oferă colaborare în timp real, integrare cu aplicații de productivitate (Google Drive, Microsoft Teams), posibilitatea de a adăuga imagini, link-uri și note, export în diverse formate (PDF, PNG, etc.)
- /// XMind - interfață intuitivă, ideal pentru studenți și profesioniști, stiluri și teme personalizabile, suport pentru multiple tipuri de diagrame (hărți mentale, organigrame, diagrame, etc.), export în diverse formate (PDF, Word, Excel, etc.)
- /// Coggle - instrument online care facilitează colaborarea și partajarea, colaborare în timp real, salvare automată și versiuni nelimitate, dăugare ușoară de imagini și link-uri, integrare cu Google Drive
- /// Alte softuri sunt: MindNode, SimpleMind, FreeMind, Mir, MindMup, Lucidchart.

Învățarea intercalată (Interleaving)

Este o tehnică de învățare care implică alternarea subiectelor sau a tipurilor de probleme în timpul unei sesiuni de studiu, în loc de a studia un singur subiect sau tip de problemă pe o perioadă lungă de timp (blocarea sau "blocking"). Această metodă s-a dovedit a fi eficientă pentru îmbunătățirea retenției și a performanței pe termen lung. În loc să studiezi un singur subiect sau tip de problemă continuu, învățarea intercalată implică schimbarea subiectelor la intervale regulate. De exemplu, poți alterna între matematică, istorie și biologie în aceeași sesiune de studiu. Sau în cadrul aceleiași materii, să zicem în matematică, în loc de a rezolva un set de probleme de același tip consecutiv, ai putea alterna între probleme de algebra, geometrie și trigonometrie. Învățarea intercalată ajută la formarea conexiunilor între concepte diferite și la consolidarea informațiilor în memorie, ceea ce duce la o retenție mai bună pe termen lung. Alternarea subiectelor și a tipurilor de probleme ajută la aplicarea cunoștințelor în contexte noi și diferite, facilitând transferul de învățare. Acest tip de învățare solicită mai mult procesul cognitiv de recuperare a informațiilor din memorie, ceea ce poate îți poate îmbunătăți flexibilitatea și adaptabilitatea cognitivă. Alternarea subiectelor și a tipurilor de probleme poate face sesiunea de studiu mai interesantă și mai puțin monotona, ceea ce poate crește motivația și angajamentul.

Cum pui în practică metoda:

- /// Planifică sesiunile de studiu - creează un program de studiu care să includă alternarea subiectelor și a tipurilor de probleme. De exemplu, alocă 20-30 de minute pentru fiecare subiect și schimbă subiectele la intervale regulate.
- /// Utilizează materiale variate - folosește diverse materiale de studiu, cum ar fi manuale, articole, probleme practice și quiz-uri pentru a alterna subiectele și tipurile de probleme.
- /// Auto-testarea - combină testarea practică cu învățarea intercalată, alternând între diferite tipuri de întrebări și subiecte pentru a maximiza retenția și înțelegerea.

Spre exemplu, un studiu realizat de Rohrer și Taylor (2007) a arătat că elevii care au folosit învățarea intercalată au avut rezultate mai bune la testele de matematică decât cei care au folosit blocarea. Kornell și Bjork (2008) au demonstrat că intercalarea materialului de studiu îmbunătățește reținerea pe termen lung și transferul de cunoștințe în comparație cu blocarea.

Prin integrarea acestei metode în sesiunile de studiu poți beneficia de o înțelegere mai profundă și de o amintire mai robustă a materialului învățat.

Metoda Feynman

Tehnică de învățare și predare eficientă, numită după faimosul fizician Richard Feynman. Aceasta se bazează pe principiul că explicarea unui concept într-un mod simplu și clar, ca și cum ai preda altcuiva, poate îmbunătăți semnificativ înțelegerea și reținerea informațiilor. Metoda este folosită pentru a învăța concepte noi, pentru a identifica lacunele în cunoștințe și pentru a aprofunda înțelegerea subiectelor complexe.

Cum o folosești:

- /// Alege un concept - selectează un subiect sau un concept pe care dorești să îl înveți sau să îl înțelegi mai bine.
- /// Explică conceptul într-un limbaj simplu - scrie o explicație a conceptului utilizând un limbaj simplu, ca și cum ai preda unui copil de șase ani. Evită jargonul tehnic și complicat, și încearcă să explici ideile principale și detaliile importante într-un mod cât mai clar și accesibil.
- /// Identifică lacunele și revizuieste-le - citește explicația ta și identifică orice parte care nu este clară sau completă. Revizuieste materialul de studiu pentru a umple aceste lacune și pentru a clarifica punctele de confuzie.
- /// Simplifică și clarifică - reîntoarce-te la explicația ta inițială și simplifică-o și mai mult, dacă este posibil. Elimină orice încărcătură inutilă și asigură-te că fiecare parte a explicației este clară și ușor de înțeles. Repetă acest proces până când explicația ta este cât mai simplă și clară posibil.

Poți folosi această metodă pentru a explica idei și proiecte colegilor, facilitând colaborarea și înțelegerea comună, așadar poate fi aplicată în diverse domenii și situații, de la învățarea individuală la predare și colaborare în echipă.

Ca și recomandare de aprofundare, se găsesc numeroase studii de specialitate, din care îți recomand:

- Adeoye, M. A. (2023). From Struggle to Success: The Feynman Techniques' Revolutionary Impact on Slow Learners. *Thinking Skills and Creativity Journal*, 6(2).
- Reyes, E. P., Blanco, R. M. F. L., Doroön, et. al (2021). Feynman technique as a heutagogical learning strategy for independent and remote learning. *Recoletos Multidisciplinary Research Journal*, 9(2), 1-13.

Tehnica Pomodoro

Este o tehnică de gestionare a timpului creată de Francesco Cirillo la sfârșitul anilor 1980. Numele "Pomodoro" provine de la cronometrul de bucătărie în formă de roșie pe care Cirillo l-a folosit în studenție pentru a-și gestiona timpul. Tehnica este concepută pentru a îmbunătăți eficiența și concentrarea prin împărțirea muncii în intervale de timp scurte, numite "pomodori" (pluralul de la "pomodoro"), urmate de pauze scurte.

Cum să faci:

- /// Stabilește sarcini - începe prin a decide ce sarcină dorești să finalizezi. Notează-o pe o listă de activități.
- /// Setează un interval de 25 de minute: setează un cronometru pentru 25 de minute, intervalul de timp denumit "Pomodoro". Concentrează-te pe sarcina aleasă fără întreruperi până când cronometru sună.
- /// Lucrează intens și fără distrageri: în timpul intervalului Pomodoro, concentrează-te exclusiv pe sarcina ta. Evită orice distrageri și încercă să rămâi concentrat.
- /// Ia o pauză scurtă: după fiecare Pomodoro de 25 de minute, ia o pauză scurtă de 5 minute. Folosește acest timp pentru a te întinde, a bea apă sau a te relaxa.
- /// Ia apoi o pauză mai lungă după patru Pomodori - după ce ai completat patru intervale Pomodoro, ia o pauză mai lungă de 15-30 de minute. Această pauză mai lungă te ajută să te reîncarci și să te pregătești pentru următoarele sesiuni de muncă.

Dintre avantajele acestei metode sunt: îmbunătățirea concentrării, gestionarea eficientă a timpului, făcându-te mai conștient de modul în care îți folosești timpul și îmbunătățind productivitatea. Pauzele regulate ajută la prevenirea oboselei mentale și a epuizării, permițând o recuperare rapidă și menținerea performanței pe termen lung. Intervalele scurte și pauzele frecvente creează un sentiment de realizare și motivație, contribuind la menținerea unui ritm de muncă constant și eficient. Metoda poate fi adaptată în funcție de nevoile individuale, permițând ajustarea duratei intervalelor de lucru și a pauzelor pentru a se potrivi diferitelor tipuri de activități și preferințe personale.

Există numeroase aplicații și instrumente care pot ajuta la implementarea și gestionarea Metodei Pomodoro:

- /// Focus Booster - o aplicație simplă și intuitivă pentru desktop, care oferă un cronometru Pomodoro și funcționalități de urmărire a timpului.
- /// Tomato Timer - un cronometru online gratuit care te ajută să implementezi Metoda Pomodoro fără a instala software suplimentar.
- /// Pomodone - aplicație care se integrează cu diverse instrumente de management al proiectelor, cum ar fi Trello și Asana, pentru a ajuta la implementarea Metodei Pomodoro..
- /// Toggl - un instrument de urmărire a timpului care poate fi folosit pentru a implementa Metoda Pomodoro, oferind și rapoarte detaliate și analize ale productivității.

Implementarea acestei metode este simplă și poate fi adaptată pentru a se potrivi nevoilor și preferințelor individuale, contribuind la o gestionare mai eficientă a timpului și la obținerea unor rezultate mai bune în munca și studiul zilnic. Folosește această tehnică pentru a studia în intervale scurte și intense (de obicei 25 de minute), urmate de o pauză scurtă. Aceasta îți menține concentrarea și previne oboseala mentală.

- Almalki, K., Alharbi, O., Al-Ahmadi, W. A., & Aljohani, M. (2020). Anti-procrastination online tool for graduate students based on the pomodoro technique. In Learning and Collaboration Technologies. *Human and Technology Ecosystems: Part II* 22 (pp. 133-144). Springer International Publishing.
- Dizon, R. J., Ermitanio, H. D., Estevez, D. M., Ferrer, J., Flores, S. J., Fontanilla, K. M., ... & Sugay, D. J. (2021). The effects of Pomodoro technique on academic-related tasks, procrastination behavior, and academic motivation among college students in a mixed online learning environment. *Globus Journal of Progressive Education*, 11, 58-63.

Tehnica SQ3R

Tehnica SQ3R este o metodă eficientă de citire și învățare care ajută la înțelegerea și reținerea materialului de studiu. SQ3R este un acronim pentru cinci pași: Survey (cercetare), Question (întrebare), Read (citire), Recite (relatare) și Review (revizuire). Această metodă a fost dezvoltată de Francis P. Robinson în 1946 și este folosită pe scară largă în educație pentru a îmbunătăți abilitățile de studiu și de lectură activă.

Care sunt pașii tehnicii SQ3R

- /// Survey (Cercetare) - scanează rapid materialul de studiu pentru a obține o privire de ansamblu asupra conținutului. Uite-te la titluri, subtitluri, imagini, diagrame, rezumate și concluzii. Scopul este de a înțelege structura textului și principalele idei abordate.
- /// Question (Întrebare) - transformă titlurile și subtitlurile în întrebări. Acest pas te ajută să te concentrezi asupra scopului lecturii și să te gândești activ la material. Întrebările te vor ghida în timpul citirii și te vor ajuta să te concentrezi asupra punctelor importante.
- /// Read (Citire) - citește materialul în mod activ pentru a răspunde la întrebările pe care ți le-ai formulat anterior. Citește cu atenție fiecare secțiune, căutând răspunsuri și înțelegând ideile principale. Sublinează sau notează informațiile esențiale.
- /// Recite (Relatare) - după ce ai citit o secțiune, oprește-te și recitește din memorie principalele idei și răspunsurile la întrebările tale. Poți să scrii aceste răspunsuri sau să le spui cu voce tare. Acest pas ajută la consolidarea memoriei și la înțelegerea profundă a materialului.
- /// Review (Revizuire) - după ce ai terminat de citit întregul material, recitește-ți notițele și răspunsurile la întrebări. Revizuirea periodică a materialului te ajută să îți reamintești și să consolidezi informațiile în memorie. Poți să faci acest lucru la intervale regulate pentru a menține informațiile proaspete.

Printre avantajele tehnicii SQ3R enumerăm îmbunătățirea înțelegerii, retenția pe termen lung, gestionarea eficientă a timpului, creșterea concentrării și îmbunătățirea abilităților de studiu. Poți folosi tehnica SQ3R pentru a studia manualele și materialele de curs, pentru a te pregăti pentru examene și pentru a îmbunătăți înțelegerea textelor academice complexe. Tehnica SQ3R este un instrument puternic pentru îmbunătățirea abilităților de citire în primul rând, dar și de învățare. Prin structurarea procesului de studiu în pași clari și organizând materialul de citit într-un mod activ și concentrat, această tehnică facilitează o înțelegere mai profundă și o reținere mai eficientă a informațiilor. Dacă vrei să citești mai multe îți recomand câteva studii:

- Jannah, M. (2018). The Effect of Survey, Question, Read, Recite, and Review (SQ3R). *International Research Journal of Engineering, IT and Scientific Research*, 4(1), 1-11.
- Kasson, S. C. (2012). Which study method works best? A comparison of SOAR and SQ3R for text learning.
- Nabilla, A., & Asmara, C. H. (2022). The effect of SQ3R method on improving students' reading skill. *English Education Journal*, 12(4), 510-525.

Metoda Cornell

Am ales să detaliez și această metodă deoarece am observat că mulți studenți nu mai iau deloc notițe sau dacă iau, nu știu exact cum să facă asta eficient. Metoda Cornell este un sistem structurat de luare a notițelor dezvoltat de Dr. Walter Pauk de la Universitatea Cornell în anii 1950. Este proiectată pentru a ajuta studenții să organizeze și să rețină informațiile mai eficient. Metoda este folosită pe scară largă în diverse instituții academice datorită simplității și eficacității sale. De fapt, metoda aceasta implică împărțirea unei pagini de notițe în patru secțiuni distincte: un spațiu pentru titlu și data, o coloană pentru cuvinte cheie sau întrebări, o secțiune pentru notițele propriu-zise și un spațiu de rezumat.

Cum se aplică?

- /// Pregătirea paginii - în partea de sus a paginii, scrie titlul lecției sau subiectul și data. Împarte pagina de notițe conform structurii metodei Cornell: coloană pentru cuvinte cheie/întrebări pe partea stângă, secțiune pentru notițele propriu-zise și spațiu de rezumat în partea de jos.
- /// Coloană pentru cuvinte cheie/întrebări - pe partea stângă a paginii, lasă o coloană îngustă (aproximativ 6,5 cm) destinată cuvintelor cheie, întrebărilor sau ideilor principale. Această coloană este folosită după ce scrii notițele, pentru a extrage punctele esențiale sau pentru a formula întrebări care te ajută la revizuirea materialului.
- /// Secțiunea propriu-zisă pentru notițe - restul paginii este destinat notițelor luate în timpul lecției sau studiului. Această secțiune este folosită pentru a nota informațiile detaliate, explicațiile și exemplele oferite de profesor sau găsite în materialele de studiu.
- /// Spațiu de rezumat - în partea de jos a paginii, se lasă un spațiu (aproximativ 5-7 cm) pentru a scrie un rezumat concis al paginii de notițe. Acesta se completează după lecție și ajută la consolidarea informațiilor și la recapitulare.

Așadar, notează informațiile importante în secțiunea principală. Fii concis și organizează notițele clar, folosind abrevieri și simboluri dacă este necesar. După lecție, completează coloana din stânga cu cuvinte cheie, întrebări și idei principale care reflectă conținutul notițelor. La finalul lecției sau studiului, scrie un rezumat scurt al paginii de notițe în spațiul de rezumat. Acest pas ajută la consolidarea înțelegerii și la reținerea informațiilor. Revizuește periodic notițele, răspunzând la întrebările din coloana stângă și recitind rezumatul. Acest lucru ajută la menținerea informațiilor proaspete în memorie.

Ca și avantajele metodei Cornell sunt că ajută la organizarea notițelor într-un mod logic și coerent, facilitând găsirea rapidă a informațiilor importante, îmbunătățește memoria, facilitează revizuirea și pregătirea pentru examene. Întrebările și cuvintele cheie din coloana stângă ajută la auto-testare și la verificarea înțelegerii materialului. Luarea notițelor în timpul lecției este o condiție importantă în cazul acestei metode. Dacă vrei să afli mai multe sau să te informezi în plus despre eficiența metodei, poți citi și:

- Bakri, R. A., Ismail, H., Saiful, S., & Syam, H. (2022). Empowering Students' Reading Comprehension Through Cornell Note-Taking Method. *BATARA DIDI: English Language Journal*, 1(1), 12-19.
- Broe, D. (2013). The effects of teaching Cornell Notes on student achievement. Research Paper). Minot State University, Minot.

Învățarea multisenzorială

Am ales în continuare o abordare educațională care implică utilizarea simultană a mai multor simțuri pentru a îmbunătăți procesul de învățare. Această metodă se bazează pe ideea că utilizarea mai multor căi senzoriale pentru a primi și a procesa informațiile poate facilita o înțelegere mai profundă și o retenție mai bună a materialului de studiu. În învățarea multisenzorială, poți să folosești mai multe simțuri simultan, cum ar fi vederea, auzul, atingerea și mișcarea. Aceasta ajută la crearea unor legături mai puternice și mai diverse în creier, ceea ce îmbunătățește memoria și înțelegerea. Poți inventa diverse activități și materiale de învățare, pe care apoi să le utilizezi în vederea stimulării simțurilor în moduri diferite. Aici poți include materiale vizuale (diagrame, grafice), activități auditive (lecturi, discuții), activități tactile (scriere, manipulare de obiecte) și activități kinestezice (mișcare, jocuri). Învățarea multisenzorială este eficientă pentru o gamă largă de stiluri de învățare și nevoi educaționale, inclusiv dacă ai dificultăți de învățare, cum ar fi dislexia, deoarece oferă multiple căi pentru a înțelege și a reține informațiile.

Iată mai jos câteva exemple de tehnici multisenzoriale, să te poți inspira:

- /// Hărți conceptuale și vizuale - pentru a te organiza și a vizualiza informațiile. Acest tip de abordare te ajută la crearea unor legături vizuale puternice.
- /// Lectura cu voce tare - citirea unui material cu voce tare implică și implică simțul auditiv și te poate ajuta la consolidarea memoriei prin repetarea auditivă.
- /// Scrierea și re-scrierea informațiilor - scrierea notițelor de mână și re-scrierea informațiilor te ajută prin implicarea simțului tactil și kinestezic.
- /// Activități practico-manuale - implică manipularea obiectelor, cum ar fi experimentele de laborator sau construirea de modele, ajută la învățarea practică și kinestezică.
- /// Utilizarea tehnologiei - există o serie de software-uri educaționale interactive, aplicații mobile și resurse online care combină elemente vizuale, auditive și interactive și care îți pot îmbunătăți experiența de învățare.

Studiile recente au demonstrat că învățarea multisenzorială poate fi deosebit de benefică în contexte educaționale variate. Studenții care folosesc metode multisenzoriale de învățare tind să obțină performanțe academice mai bune comparativ cu cei care utilizează metode tradiționale de învățare (Shams, 2008). Învățarea multisenzorială este o abordare puternică și versatilă care poate transforma experiența educațională, oferind studenților multiple căi de a înțelege și a reține informațiile. Prin implicarea activă a mai multor simțuri, această metodă nu doar îmbunătățește memoria și înțelegerea, dar și creează o experiență de învățare mai angajantă și interactivă. Utilizarea constantă a tehnicilor multisenzoriale poate conduce la o educație mai incluzivă și eficientă pentru toți studenții. Așadar, utilizează mai multe simțuri pentru a învăța. Citește cu voce tare, desenează diagrame, folosește culori diferite pentru notițe sau creează prezentări vizuale pentru a diversifica metodele de studiu.

- Okray, Z., Jacob, P. F., Stern, C., Desmond, K., Otto, N., Talbot, C. B., ... & Waddell, S. (2023). Multisensory learning binds neurons into a cross-modal memory engram. *Nature*, 617(7962), 777-784.
- Ponticorvo, M., Di Fuccio, R., Ferrara, F., Rega, A., & Miglino, O. (2019). Multisensory educational materials: five senses to learn. In *Methodologies and intelligent systems for technology enhanced learning*, 8th international conference 8 (pp. 45-52). Springer International Publishing.
- Shams, L., & Seitz, A. R. (2008). Benefits of multisensory learning. *Trends in cognitive sciences*, 12(11), 411-417.

Tehnica Loci (Palatul memoriei)

Am ales să îți dăruiesc, pentru a te ajuta în procesul academic pe care îl urmezi, o tehnică de memorare, care deși nu este deloc nouă, și-a demonstrat eficiența chiar din antichitate. Dar să îți explic despre ce este vorba. Tehnica Loci (tehnica locurilor), cunoscută și sub numele de Palatul memoriei, este o metodă mnemotehnică veche utilizată pentru a ajuta la memorarea și organizarea informațiilor. Aceasta tehnică se bazează pe asocierea informațiilor pe care dorim să le reținem cu locații fizice familiare. Aceasta își are originea în Grecia antică și Roma, fiind descrisă pentru prima dată de poetul Simonides din Ceos în secolul V î.Hr. într-un context destul de macabru. Conform legendei, Simonides a descoperit această metodă după ce a fost capabil să identifice victimele unui dezastru prin asocierea poziției acestora în sala de banchet cu locul unde au fost găsite rămășițele lor. Ulterior, această tehnică a fost folosită de oratori și filozofi pentru a-și aminti discursurile și argumentele fără a folosi notițe scrise. Dar hai să vedem cum funcționează. Primul pas este alegerea unei locații bine cunoscute, cum ar fi casa ta, o stradă familiară sau un alt loc pe care îl cunoști în detaliu. Imaginează-ți apoi un traseu prin această locație, identificând puncte de reper sau camere în ordinea în care vei „călători” mental. Asociază fiecare informație pe care dorești să o memorezi cu un anumit punct de reper din locația aleasă. Este important să creezi imagini vii și neobișnuite pentru a face asociațiile cât mai memorabile. Când ai nevoie să îți amintești informațiile, parcurge mental traseul, retrăind imaginile și asociațiile create. Poți folosi tehnica pentru a-ți aminti punctele cheie ale unei prezentări, asociindu-le cu diferite locații din palatul memoriei. O poți utiliza pentru a memora concepte complexe, definiții și date importante, plasându-le în locuri familiare din palatul memoriei. Studiile arată că tehnica Loci este eficientă pentru memorarea pe termen lung, deoarece implică atât memoria vizuală cât și memoria spațială. Această metodă te ajută la organizarea informațiilor într-un mod logic și structurat, facilitându-ți accesul rapid la acestea. Poate fi folosită și pentru a memora o gamă largă de informații, de la liste scurte la concepte complexe și structurate.

Un studiu efectuat asupra studenților a arătat că utilizarea tehnicii Loci îmbunătățește semnificativ performanțele la teste de memorare comparativ cu metodele tradiționale de învățare. Cercetările sugerează că utilizarea regulată a tehnicii Loci poate contribui la îmbunătățirea neuroplasticității, adică a capacității creierului de a forma și reorganiza conexiunile neuronale. Dacă vrei să înveți în mod structurat mai multe, platforme precum Coursera sau edX oferă cursuri despre tehnici de memorare și învățare care includ tehnica Loci sau poți aprofunda și din studiile de mai jos:

- Legge, E. L., Madan, C. R., Ng, E. T., & Caplan, J. B. (2012). Building a memory palace in minutes: Equivalent memory performance using virtual versus conventional environments with the Method of Loci. *Acta psychologica*, 141(3), 380-390.
- Twomey, C., & Kroneisen, M. (2021). The effectiveness of the loci method as a mnemonic device: Meta-analysis. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 74(8), 1317-1326.

Triumful bunăstării

(Încheierea unui an de dezvoltare personală)

Pe măsură ce ajungem la finalul acestui periplu prin lumea wellness-ului, te invit să reflectezi asupra drumului parcurs și asupra descoperirilor pe care le-ai făcut. Acest jurnal nu este doar un ghid, ci o invitație la o viață trăită cu conștientizare, echilibru și intenție. Am explorat împreună diverse aspecte ale wellness-ului – de la sănătatea fizică, mentală și emoțională, la conexiunea cu sine și cu ceilalți, până la găsirea unui scop și a unui sens în fiecare zi.

Am discutat despre importanța mișcării și a exercițiilor fizice, a alimentației echilibrate și a somnului odihnitor. Aceste elemente fundamentale nu sunt doar obiceiuri sănătoase, ci piloni esențiali ai unei vieți trăite în armonie cu propriul corp. Amintește-ți că fiecare alegere pe care o faci în privința sănătății tale fizice este o declarație de iubire față de tine însuși.

În paginile acestui jurnal ai explorat tehnici și practici care te ajută să-ți menții mintea clară și emoțiile echilibrate. Mindfulness, meditația creatoare, reflectarea și auto-reflectarea, tehnicile de respirație, toate sunt instrumente puternice care te pot ajuta să navighezi prin provocările zilnice și să cultivi un sentiment de pace interioară. Îmbrățișează-ți emoțiile, învață din ele și folosește-le ca pe niște ghizi în călătoria ta personală.

Așa cum probabil ai testat deja, wellness-ul nu este doar despre tine, ci și despre relațiile pe care le ai cu cei din jur. Conexiunea autentică cu ceilalți și cu tine însuși este esențială pentru bunăstarea ta generală. Practicile de auto-compasiune, empatie și comunicare autentică pot aduce profunzime și împlinire în relațiile tale.

În căutarea wellness-ului, descoperirea unui scop și a unui sens în viața ta este un aspect crucial. A trăi cu intenție și a urma o direcție clară te ajută să rămâi motivat și angajat în călătoria ta de dezvoltare personală. Reflectează asupra valorilor și pasiunilor tale și găsește modalități de a le integra în viața ta de zi cu zi. Jurnalul tău de wellness este o călătorie personală către autodescoperire și îmbunătățire continuă a stării tale de bine. Prin această practică regulată de înregistrare a experiențelor și reflecție asupra diferitelor aspecte ale vieții tale, ai avut oportunitatea de a te conecta mai profund cu tine însuși și de a-ți dezvolta o mai mare conștientizare asupra nevoilor tale fizice, mentale, emoționale și spirituale.

Unul dintre aspectele esențiale ale acestui jurnal de wellness este capacitatea sa de a-ți crea un spațiu sigur și intim, în care să-ți explorezi liber gândurile, emoțiile și experiențele. Fie că ai înregistrat momentele de recunoștință și bucurie, sau ai reflectat asupra dificultăților și provocărilor întâmpinate, fiecare înregistrare este o modalitate de a-ți valida și a-ți onora propria experiență.

Prin intermediul jurnalului tău de wellness, ai avut posibilitatea de a identifica modelele și tendințele care îți influențează starea de bine, oferindu-ți astfel oportunitatea de a lua decizii mai conștiente și orientate către îmbunătățirea calității vieții tale. În plus, ai putut să-ți stabilești obiective și intenții clare, care să te ghideze în călătoria ta către o viață mai sănătoasă și mai fericită.

Pe măsură ce închei acest jurnal de wellness, te încurajez să continui să îți dedici timpul pentru reflecție și autocunoaștere în fiecare zi. Fie că este vorba despre înregistrarea gândurilor și sentimentelor tale sau despre practicarea tehnicilor de mindfulness și autocunoaștere, fiecare moment petrecut în atenție și prezență ți-a adus contribuții valoroase la echilibrul și bunăstarea ta generală.

Sănătatea și fericirea ta sunt o prioritate și merită efortul și angajamentul continuu. Fii blând cu tine însuși, așa cum ai fost și pe parcursul acestei călătorii și amintește-ți că fiecare pas mic pe care îl faci contează. Cu determinare și conștientă, vei continua să îți creezi o viață plină de bucurie, satisfacție și împlinire.

Felicitări pentru că ai ales să te dedici propriei tale bunăstări și pentru că ai parcurs această călătorie de auto-descoperire și creștere personală. Fiecare pas pe care l-ai făcut, fiecare schimbare pe care ai implementat-o și fiecare moment de reflecție sunt mărturii ale angajamentului tău față de o viață trăită cu intenție și echilibru.

Acum, la final, imaginează-te stând pe vârful unui munte, sub cerul albastru, cu soarele strălucind deasupra. Simte căldura și lumina care te învăluie, simțind energia triumfătoare a realizărilor tale. Îți ridici privirea spre cer, mândru de ceea ce ai realizat și de drumul pe care l-ai parcurs. Simți o profundă recunoștință și împlinire pentru această călătorie, care este departe de a se fi sfârșit.

Până la urmă, acest jurnal este doar o etapă a drumului tău către o stare de bine stabilă și durabilă. Poți continua să explorezi, să înveți și să te dezvolti. Fiecare zi este o nouă oportunitate de a trăi cu mai multă conștientizare, iubire de sine și bucurie. Ești pe calea cea bună, iar fiecare pas înainte este un triumf.

Închei acum acest mod în care te-am însoțit, cu recunoștință și speranță. Fie ca drumurile tale să fie luminate și să găsești mereu puterea de a continua să te dezvolti și să crești. Ești un exemplu de curaj și dedicare. Mergi mai departe calea TA, cu încredere și bucurie.



Îmi sunt recunoscător pentru efortul și determinarea pe care le-am arătat în acest an. Am atins obiective importante, am învățat lecții valoroase și am crescut în moduri pe care nu le-am anticipat. Mă mândresc cu curajul meu de a înfrunta provocările și de a căuta mereu îmbunătățirea. Apreciez profund sprijinul pe care l-am primit de la cei din jurul meu și sunt hotărât să continui acest parcurs de dezvoltare personală. Merit toată aprecierea pentru tot ceea ce am realizat și pentru persoana în care m-am transformat.

[illegible]

*Esti capabil de lucruri extraordinare.
Nu lăsa pe nimeni să te facă să crezi altceva!*

