



# ThinkWell

## What is Mindfulness?

Co to jest uważność...

Cześć, czy zdarza ci się reagować na stres życia w trybie przetrwania – walki, ucieczki, zamrożenia lub podporządkowania się, który w codziennym życiu może przejawiać się jako irytacja, agresja, prokrastynacja, unikanie lub nadmierne zadowalanie innych, tryb, który jeśli utrzymuje się przez dłuższy czas, często prowadzi do pogorszenia zdrowia? Czy wolałbyś spędzać więcej czasu w trybie łatwości, spokoju, życzliwości, współpracy i jasności umysłu, lepiej równoważąc pracę, odpoczynek i zabawę?

Jeśli tak, uważność może ci pomóc, tak jak pomogła mnie osobiście i milionom innych ludzi na całym świecie.

W ciągu najbliższych kilku minut krótko porozmawiamy o tym, czym jest uważność, skąd się wywodzi, jakie ma korzyści potwierdzone naukowo i jak możesz wprowadzić ją do swojego codziennego życia.

Ale najpierw poświęć chwilę, aby zauważyć swoją postawę, gdy siedzisz lub stoisz. Poczuj podłogę pod stopami albo krzesło pod biodrami. Zauważ napięcie w ramionach, dłoniach, szczękach lub czole. Zwróć uwagę na to, jak odczuwasz oddech – powietrze wpływające przez nos lub usta, wypełniające płuca, a następnie uwalniane. Czy słyszysz dźwięki blisko, czy w oddali? Te proste działania – zwracanie uwagi na to, co dzieje się w nas lub wokół nas w tej chwili – to istota uważności.

Ale czym dokładnie jest uważność? Skąd się wywodzi i dlaczego lekarze, naukowcy, a nawet prezesi firm mówią dziś o niej? To właśnie będziemy odkrywać w ciągu najbliższych dziesięciu minut. Witamy w tej krótkiej podróży do świata uważności – praktyki, która ma starożytne korzenie, ale jest niezwykle aktualna.

Czym jest uważność?

Uważność to praktyka kierowania uwagi na chwilę obecną, świadomie i bez oceniania. Oznacza zauważanie myśli, uczuć, odczuć w ciele i otoczenia takimi, jakie są – nie takimi, jakimi chcielibyśmy, żeby były, nie takimi, jakimi były wczoraj, ale takimi, jakie są teraz.

To prosta koncepcja, która ma zaskakującą siłę. Jak często gubimy się w myślach, zazwyczaj takich, które zwiększają poziom stresu – wracając do przeszłości, planując przyszłość,

oceniając siebie lub innych? Uważność sprowadza nas do teraz, zakotwicząc nas w jedynym momencie, który naprawdę istnieje.

Nie potrzebujesz kadzideł, szczytu góry ani ciszy, aby praktykować uważność. Możesz praktykować, myjąc naczynia, wyprowadzając psa lub słuchając kogoś. To mniej o oczyszczaniu umysłu, a bardziej o zauważaniu go.

Krótką historią uważności...

Choć dziś to popularne pojęcie, uważność nie jest niczym nowym. Jej korzenie sięgają ponad 2500 lat. Nie jest też ograniczona do religii, choć była ważną częścią nauk buddyjskich i wczesnych praktyk chrześcijańskich. Idea kierowania uwagi do wewnątrz, aby obserwować myśli i uczucia, pojawiała się w wielu ścieżkach duchowych.

Pod koniec XX wieku uważność weszła do medycyny zachodniej. Ważną postacią jest dr Jon Kabat-Zinn, biolog molekularny, który w 1979 roku stworzył program MBSR. Jego celem było wprowadzenie uważności do szpitali i klinik, oddzielając ją od religii i opierając ją na nauce.

Nauka o uważności...

Czy to działa? Odpowiedź nauki jest jasna – tak.

W ostatnich dekadach setki badań analizowały wpływ uważności na mózg i ciało. Redukcja stresu to jedna z najlepiej udokumentowanych korzyści. Uważność pomaga regulować układ nerwowy i zmniejsza poziom kortyzolu. Wspiera zdrowie psychiczne, zmniejszając objawy depresji i lęku. Poprawia zdrowie fizyczne, obniża ciśnienie krwi, poprawia sen i wspiera odporność. Wpływa także na strukturę mózgu.

To nie magia – to neuroplastyczność. Nasz mózg zmienia się w zależności od tego, jak go używamy. Uważność jest jak trening dla umysłu.

Uważność w codziennym życiu...

Możesz pomyśleć, że to brzmi dobrze, ale nie masz czasu. Dobra wiadomość jest taka, że możesz praktykować uważność w małych momentach.

Spróbuj tego: następnym razem, gdy myjesz zęby, po prostu zauważ. Uczucie szczoteczki, smak pasty, dźwięk lub widok wody – to jest uważność.

Albo ustaw przypomnienie, aby raz dziennie się zatrzymać, wziąć trzy świadome oddechy i sprawdzić, co czujesz. Możesz zauważyć wzorce w myślach, zyskać większą jasność i poczuć się bardziej stabilnie.

Są też aplikacje takie jak Headspace, Calm i Insight Timer, które oferują medytacje od 1 do 20 minut. Nawet kilka minut dziennie ma mierzalny wpływ. A jeśli pracujesz w stresie, uważność pomoże ci odpowiadać świadomie zamiast reagować automatycznie.

Uważność nie polega na ucieczce od życia – to pełne przeżywanie życia z uważnością, współczuciem i obecnością.

To praktyka zakorzeniona w starożytnej mądrości, potwierdzona przez naukę i dostępna dla każdego.

Więc pamiętaj: ta chwila – teraz – to jedyna, którą naprawdę masz. Jak ją przyjmiesz?

Dziękuję za twój czas. Niech twój kolejny oddech będzie uważny.