

Mindfulness și relaxare

Set de instrumente pentru îngrijirea personală în scopul prevenirii epuizării



Autori:

*Dr. Silvia Popovici
Dr. Elena-Irina Macovei
Dr. Grasu Mihaela
Gintarė Staponaitė-Dargevičienė
Silva Blažulionienė
Lina Noreikienė
Jurgita Vainauskienė
Robertas Čepulis
Denis Mencigar
Anja Horvat
Gökçe Kumral
Ayse Kilinc
Jessy Vandervaeren
Konstantina Kelektoglou
Eftichia Papadimitriou*

2025

Conținut

Introducere	5
Ce este epuizarea profesională, cauze și factori declanșatori, fazele	5
De ce este importantă îngrijirea de sine?	7
Introducere în mindfulness	9
Care sunt beneficiile tehnicilor de mindfulness?	10
Tehnici de mindfulness și relaxare	15
Tehnica 1: MERGI ȘI RESPIRĂ – SINCRONIZAREA RESPIRAȚIEI CU MIȘCAREA	16
Introducere	16
Descrierea activității	17
Formularul de autoevaluare	18
Tehnica 2: RESPIRAȚIE ȘI ATINGERE RECE – ÎMPĂTĂMÂNTARE SENZORIALĂ CU TEMPERATURA	19
Introducere	19
Descrierea activității	20
Formularul de autoevaluare	21
Tehnica 3: RESPIRAREA TEXTURII – ANCORARE TACTILĂ PENTRU FOCUS	22
Introducere	21
Descrierea activității	21
Formularul de autoevaluare	24
Tehnica 4: SENZAȚIE CONȘTIENTĂ	25
Introducere	25
Descrierea activității	26
Formularul de autoevaluare	28
Tehnica 5: Mers conștient	29
Introducere	29
Descrierea activității	29
Formularul de autoevaluare	31
Tehnica 6: TEHNICA DE SCANARE CORPORALĂ	32
Introducere	32
Descrierea activității	32
Formularul de autoevaluare	34
Tehnica 7: MANDALA	35
Introducere	35
Descrierea activității	36
Formularul de autoevaluare	37
Tehnica 8: ARTA NEUROGRAFICĂ	38
Introducere	38
Descrierea activității	38
Formularul de autoevaluare	39
Tehnica 9: IMPRESII CONȘTIENTE DIN LUT	40
Introducere	41
Descrierea activității	42
Formularul de autoevaluare	43
Tehnica 10: REFLECȚIE SONORĂ EMOTIIONALĂ	44

Introducere	44
Descrierea activității	45
Formularul de autoevaluare	46
Tehnica 11. RESPIRĂ ÎN RITM	47
Introducere	47
Descrierea activității	48
Formularul de autoevaluare	49
Tehnica 12. DANS LIBER PENTRU RESETARE	50
Introducere	50
Descrierea activității	51
Formularul de autoevaluare	52
Tehnica 13: ÎMPĂMÂNTARE PRIN ÎNTINDERE UȘOARĂ	53
Introducere	53
Descrierea activității	54
Formularul de autoevaluare	55
Tehnica 14: MERS CONȘTIENT ÎN INTERIOR SAU ÎN EXTERIOR	56
Introducere	56
Descrierea activității	56
Formularul de autoevaluare	58
Tehnica 15: AGITAȚI ȘI ELIBERAȚI – RESETAREA TENSIUNII	59
Introducere	59
Descrierea activității	60
Formularul de autoevaluare	63
Tehnica 16: EXERCITII ÎN LOCURI SIGURE	64
Introducere	64
Descrierea activității	65
Formularul de autoevaluare	66
Tehnica 17: MEDITAȚIE LA MUNTE	67
Introducere	67
Obiective	68
Descrierea activității	68
Formularul de autoevaluare	71
Tehnica 18: PRACTICA PRIETENULUI PLIN DE COMPASIUNE	72
Introducere	72
Obiective	72
Descrierea activității	73
Formularul de autoevaluare	75
Referințe	76

Introducere

Acest set de instrumente este conceput pentru a sprijini părinții și lucrătorii cu tinerii ai copiilor cu nevoi educaționale speciale (CES) în prevenirea epuizării profesionale. Printr-o serie de tehnici accesibile, bazate pe corp și mindfulness, acesta încurajează reglarea emoțională, reducerea stresului și autocompasiunea. Scopul este de a oferi practici simple, dar eficiente, care promovează reziliența, echilibrul și bunăstarea generală în fața cerințelor continue de îngrijire.

Ce este epuizarea profesională, cauze și declanșatori, faze

Burnout-ul este o stare de epuizare emoțională, fizică și mentală cauzată de stres prelungit și excesiv. Apare atunci când indivizii se simt copleșiți, epuizați emoțional și incapabili să facă față cerințelor constante care li se impun. Deși burnout-ul este adesea asociat cu locul de muncă, poate apărea și din cauza rolurilor de îngrijire, a presiunii academice sau a factorilor stresori cronici din viață. Acum este recunoscut oficial de Organizația Mondială a Sănătății (OMS) ca fenomen ocupațional.

Spre deosebire de stresul obișnuit, care poate fi temporar și situațional, epuizarea profesională se dezvoltă în timp și poate afecta grav bunăstarea și funcționarea. Aceasta duce la un sentiment redus de împlinire personală, depersonalizare sau detașare de propriul rol și la o scădere semnificativă a performanței și a motivației.

Epuizarea profesională este de obicei rezultatul unei nepotriviri prelungite între o persoană și mediul său. Cauzele sunt adesea multifactoriale și pot fi grupate în următoarele categorii:

1. Factori legați de muncă

- **Volum excesiv de muncă** : Presiune constantă, termene limită nerealiste și ore lungi de lucru.
- **Lipsă de control** : Sentimentul de neputință de a influența deciziile care afectează locul de muncă.

- **Așteptări neclare legate de post** : Ambiguitate în roluri sau cerințe conflictuale.
- **Lipsa de recunoaștere** : Feedback sau apreciere minimă pentru eforturile cuiva.
- **Relații de muncă precare** : conflicte cu colegii, lipsa de sprijin sau hărțuire la locul de muncă.
- **Tratament nedrept** : Discriminare, favoritism sau nedreptate sistemică.

2. Factori personali și de stil de viață

- **Perfecționism și așteptări de sine ridicate** : Stabilirea unor standarde nerealiste de înalte.
- **Incapacitatea de a delega sau de a spune nu** : Asumarea prea multor responsabilități.
- **Lipsa de odihnă și recuperare** : Somn insuficient, relaxare sau activități de agrement insuficiente.
- **Nevoi personale neglijate** : Echilibru deficitar între viața profesională și cea personală sau lipsa sprijinului social.

3. Factori declanșatori situaționali

- Schimbările în viață, cum ar fi devenirea părinte, îngrijirea unei rude bolnave, trecerea printr-un divorț sau instabilitatea financiară, pot amplifica stresul și pot crește riscul de epuizare profesională.

Fazele epuizării profesionale

Epuizarea profesională nu apare brusc. Se desfășoară treptat într-o serie de faze, care pot diferi ușor între indivizi, dar care adesea urmează un model recognoscibil:

1. Faza lunii de miere

- Entuziasm, angajament și energie ridicate.

- Indivizii își pot asuma mai mult decât pot gestiona, motivați de ambiție sau idealism.
- Semne de avertizare: neglijarea odihnei, ignorarea limitelor personale.

2. Debutul stresului

- Conștientizarea faptului că unele așteptări sunt nerealiste sau nesustenabile.
- Simptomele includ oboseală, iritabilitate, anxietate și satisfacție profesională redusă.

3. Stresul cronic

- Presiunea devine constantă.
- Simptomele se intensifică: oboseală persistentă, amânare, retragere socială, tulburări de somn, afecțiuni fizice (de exemplu, dureri de cap, probleme stomacale).

4. Epuizare profesională

- Epuizarea emoțională și senzația de gol predomină.
- Apatia înlocuiește motivația, iar performanța se deteriorează.
- Persoanele se pot simți detașate, fără speranță sau chiar deprimare.

5. Epuizarea obișnuită

- Starea de epuizare profesională devine cronică, afectând profund sănătatea, relațiile și sentimentul de identitate al unei persoane.
- Consecințele pe termen lung pot include depresie clinică, tulburări de anxietate și boli fizice, cum ar fi problemele cardiovasculare.

De ce este importantă îngrijirea de sine

„Îngrijirea de sine, sprijinul social, atenția conștientă și autoeficacitatea sunt componente cheie care îmbunătățesc inteligența emoțională și reziliența,

contribuind astfel la reducerea experienței de epuizare profesională.” (Al Maqbali M., Al Sinani M., Al- Lenjawi B., 2022).

Îngrijirea de sine reprezintă acțiunile conștiente pe care o persoană le întreprinde pentru a-și menține sau îmbunătăți bunăstarea fizică, emoțională, mentală și spirituală. Înseamnă a avea grijă de sine nu din egoism, ci din înțelegerea faptului că numai atunci când este odihnită, stabilă emoțional și are propriile nevoi satisfăcute, poate avea grijă de ceilalți în mod sustenabil, poate face o muncă semnificativă și poate rămâne sănătoasă.

Lucrul cu copii cu nevoi speciale nu este doar o responsabilitate profesională, ci și o conexiune umană profundă, care necesită o implicare emoțională constantă, empatie, răbdare și capacitatea de a răspunde rapid la situații în continuă schimbare. Această muncă este semnificativă, dar poate fi și epuizantă emoțional.

Părinții și educatorii care lucrează sau locuiesc cu copii cu nevoi speciale se confruntă adesea cu:

Oboseală cronică . Corpul și mintea sunt în continuă tensiune, chiar și în repaus este dificil să te relaxezi. Se simt greutate fizice, somnolență, dureri de cap, iritabilitate.

Cum ajută îngrijirea de sine?

- Îngrijirea fizică personală - somnul regulat, alimentația adecvată, mișcarea suficientă reduc tensiunea corporală și restabilesc forța;
- Momente de pace - scurte momente de respirație conștientă, de a fi în natură sau de liniște „deconectează” tensiunea excesivă;
- Pauzele - chiar și scurte opriri de 5-10 minute în timpul zilei ajută sistemul nervos să-și revină la echilibru.

Sindromul epuizării profesionale. Aceasta este o stare de epuizare emoțională, fizică și psihologică cauzată de stresul pe termen lung și de dăruirea constantă față de ceilalți.

Cum ajută îngrijirea de sine?

- Îngrijire emoțională de sine - vă permite să recunoașteți când resursele interne se epuizează și să reacționați la timp;
- Stabilirea limitelor - capacitatea de a spune „nu”, distanțarea de responsabilitatea excesivă ajută la păstrarea puterii;

- Compasiunea față de sine – înlocuirea autoînvinovățirii cu înțelegerea de sine („Fac ce pot”) reduce presiunea și tensiunea.

Scăderea motivației . Chiar și munca semnificativă începe să pară lipsită de valoare, apar îndoieli cu privire la abilitățile tale, iar dorința de a acționa poate scădea.

Cum ajută îngrijirea de sine?

- Reflecție semnificativă – timpul pentru tine îți permite să revii la întrebarea „de ce fac asta?”, să te reconectezi cu valorile tale;
- Îngrijire personală creativă – implicarea în activități care aduc bucurie (muzică, scris, grădinărit) revitalizează emoțiile;
- Sprijiniți comunitățile – conversațiile cu alte persoane aflate într-o situație similară vă ajută să vă simțiți mai puțin singuri.

Epuizare emoțională. Senzația de „gol pe dinăuntru” – nu există forță emoțională, este dificil să empatizezi cu ceilalți, să comunici, să fii blând sau răbdător.

Cum ajută îngrijirea de sine?

- Practici de mindfulness – te ajută să-ți recunoști și să-ți accepți starea emoțională fără vinovăție sau inhibiții;
- Conectarea cu corpul – practici care te ajută să „reîntorci la corp” (de exemplu, scanarea corpului, respirația, mișcarea) eliberează tensiunea.

Îngrijirea de sine – te ajută să înțelegi că autosensibilitatea este un semn de putere, nu de slăbiciune.

Introducere în mindfulness

Pentru a beneficia pe deplin de setul de instrumente pe care îl aveți la dispoziție, este esențial să înțelegeți teoria fundamentală pe care se bazează acesta. Mindfulness este practica de a acorda atenție momentului prezent într-un mod clar și deschis. Implică observarea gândurilor, sentimentelor și senzațiilor fizice fără a încerca să le judecați sau să le schimbați. Prin prezența și conștientizarea deplină, mindfulness-ul îi ajută pe oameni să reacționeze mai calm și mai atent la ceea ce se întâmplă în jurul lor.

Înțelegerea modernă a mindfulness-ului se datorează în mare măsură muncii lui Jon Kabat-Zinn, care la sfârșitul secolului al XX-lea a dezvoltat Reducerea

Stresului Bazată pe Mindfulness (MBSR) la Facultatea de Medicină a Universității din Massachusetts. Acest program a marcat un moment cheie în aducerea mindfulness-ului în medicina occidentală. De atunci, MBSR și abordările conexe, cum ar fi Terapia Cognitivă Bazată pe Mindfulness (MBCT), au fost studiate pe scară largă. Cercetările clinice – inclusiv studiile clinice randomizate controlate – arată că aceste programe pot ajuta la reducerea stresului, anxietății, depresiei și durerii cronice. De asemenea, sunt eficiente în prevenirea recăderilor la persoanele cu depresie recurentă.

Cercetările științifice susțin beneficiile psihologice ale mindfulness-ului, cu dovezi tot mai numeroase provenite din studiile de imagistică cerebrală. Folosind RMN-ul funcțional (fMRI), cercetătorii au descoperit că practica regulată a mindfulness-ului poate duce la modificări fizice și funcționale în creier. Acestea includ creșterea substanței cenușii în regiunile asociate cu memoria și reglarea emoțională – cum ar fi hipocampusul – și scăderea activității în rețeaua modului implicit, un sistem cerebral legat de rătăcirea minții, ruminație și gândirea autoreferențială.

Mindfulness-ul se dezvoltă de obicei prin tehnici de meditație, cum ar fi concentrarea asupra respirației, observarea gândurilor și senzațiilor fără a reacționa sau efectuarea unei scanări complete a corpului pentru a crește conștientizarea fizică. Însă mindfulness-ul nu se limitează la meditația formală – poate fi practicat și informal, rămânând prezent și atent în timpul activităților zilnice. Mai mult decât un simplu instrument de relaxare, mindfulness-ul îi ajută pe oameni să devină mai conștienți de tiparele lor de gândire, să reducă reactivitatea emoțională și să răspundă mai atent la provocările vieții.

La locul de muncă, în școli și în unitățile medicale, mindfulness-ul este din ce în ce mai apreciat pentru capacitatea sa de a stimula concentrarea, stabilitatea emoțională și conexiunea socială. Cu toate acestea, experții avertizează împotriva versiunilor simplificate ale mindfulness-ului care ratează profunzimea practicii bazate pe dovezi. Pe măsură ce interesul pentru mindfulness continuă să crească, cercetarea continuă este esențială pentru a înțelege mai bine cum funcționează, cine beneficiază cel mai mult și cum să ne asigurăm că este predat și aplicat eficient.

Mindfulness face legătura între înțelepciunea antică și știința modernă. Practicată cu consecvență și atenție, oferă mai mult decât ameliorarea stresului

– susține o rezistență emoțională de durată, o conștientizare de sine mai profundă și o modalitate mai plină de compasiune de a interacționa cu lumea.

Care sunt beneficiile tehnicilor de mindfulness?

Tehnicile de mindfulness au mai multe beneficii pentru îngrijitori și copiii cu CES. Tabelul de mai jos rezumă beneficiile observate:

Beneficiile mindfulness-ului	Pentru îngrijitori	Pentru copiii cu CES
Stres redus și epuizare profesională	✓ Grossman et al., 2004	✓ Bögels et al., 2010
Calitate îmbunătățită a somnului	✓ Black et al., 2015	✓ Semple et al., 2010
O mai bună reglare a emoțiilor	✓ Garland et al., 2015	✓ Ridderinkhof et al., 2017
Concentrare și memorie îmbunătățite	✓ Zeidan et al., 2010	✓ Semple et al., 2010
Anxietate și reactivitate reduse	✓ Hofmann et al., 2010	✓ Semple et al., 2010

1. Beneficii pentru sănătatea mintală și emoțională

Mindfulness a demonstrat un impact semnificativ asupra bunăstării emoționale și a atenuării problemelor de sănătate mintală. Studiile au arătat reduceri constante ale simptomelor de anxietate, depresie și stres perceput la persoanele care practică în mod regulat practici de mindfulness. Acest lucru este relevant în special pentru îngrijitorii și profesioniștii care lucrează în medii solicitante din punct de vedere emoțional.

O meta-analiză cuprinzătoare realizată de Hofmann și colab. (2010) a raportat că terapiile bazate pe mindfulness sunt eficiente în reducerea nivelurilor clinice de anxietate și depresie. Se crede că aceste efecte provin dintr-o conștientizare metacognitivă sporită, o ruminație redusă și un control atențional sporit. Un alt studiu realizat de Khoury și colab. (2013) cu peste 2.600 de participanți a confirmat că terapia bazată pe mindfulness este o intervenție promițătoare pentru populațiile clinice.

Pentru lucrătorii cu tinerii și părinții care îngrijesc copii cu dizabilități sau cu nevoi educaționale speciale, aceste beneficii se traduc printr-o stabilitate îmbunătățită a dispoziției, o oboseală emoțională redusă și un sentiment mai mare de autoeficacitate. Reziliența emoțională – capacitatea de a te recupera după stres – este îmbunătățită în mod notabil prin practica constantă a mindfulness-ului, așa cum au remarcat Garland și colab. (2015).

2. Beneficii cognitive și cerebrale

Dincolo de beneficiile emoționale, mindfulness-ul a fost asociat cu îmbunătățiri cognitive profunde. Acestea includ creșterea memoriei de lucru, a capacității de atenție, a funcției executive și a flexibilității cognitive generale. Pentru îngrijitorii care gestionează programe imprevizibile și fac mai multe lucruri simultan zilnic, aceste îmbunătățiri oferă avantaje substanțiale.

Cercetările neuroimagistice au confirmat că atenția conștientă poate induce modificări neuroplastice. Hölzel și colab. (2011) au observat o concentrație crescută de materie cenușie în hipocampus, o regiune esențială pentru învățare și memorie. Tang și colab. (2007) au demonstrat că meditația pe termen scurt îmbunătățește atenția și mecanismele de autoreglare din cortexul cingular anterior.

Mai mult, mindfulness îmbunătățește capacitatea creierului de a regla atenția și de a inhiba răspunsurile automate, ceea ce este util în special în mediile de îngrijire cu stres ridicat. Conform lui Zeidan și colab. (2010), participanții la programe scurte de mindfulness au demonstrat o atenție susținută și o eficiență cognitivă îmbunătățite, chiar și în contexte dificile.

3. Îmbunătățiri ale sănătății fizice

Intervențiile de mindfulness sunt din ce în ce mai recunoscute pentru beneficiile lor somatice și fiziologice. Studiile clinice au arătat reduceri ale ritmului cardiac, tensiunii arteriale, nivelului de cortizol și markerilor inflamației sistemice în urma antrenamentului regulat de mindfulness. Aceste răspunsuri fiziologice corespund unui risc redus de probleme cardiovasculare și oboseală cronică, ambele fiind prevalente în rândul îngrijitorilor pe termen lung.

O meta-analiză realizată de Grossman și colab. (2004) a constatat că reducerea stresului bazată pe mindfulness (MBSR) a dus la îmbunătățiri semnificative ale

simptomelor fizice și ale calității vieții în populațiile clinice și non-clinice. Mindfulness întărește, de asemenea, funcția imunitară. Davidson și colab. (2003) au descoperit că meditația mindfulness a crescut răspunsurile anticorpilor la vaccinurile antigripale la adulții sănătoși.

Un somn mai bun este un alt rezultat bine documentat. Black și colab. (2015) au demonstrat că mindfulness-ul a îmbunătățit atât calitatea, cât și durata somnului la adulții în vârstă cu tulburări moderate de somn. Acest lucru este deosebit de important pentru îngrijitorii care pot suferi de somn perturbat din cauza cerințelor legate de îngrijirea copiilor cu nevoi complexe.

4. Beneficii funcționale în viața de zi cu zi

Mindfulness oferă un set de instrumente practice pentru gestionarea factorilor stresori cotidieni. Aplicarea sa în contexte din viața reală – în special pentru lucrătorii cu tinerii și părinți – a fost studiată pe larg. Implicarea în mindfulness susține reglarea emoțională în situațiile cu conflict ridicat, îmbunătățește comunicarea interpersonală și îmbunătățește răbdarea și prezența în sarcinile de îngrijire.

Un studiu randomizat realizat de Shapiro și colab. (2005) a constatat că profesioniștii din domeniul sănătății care utilizează intervenții de mindfulness au raportat o scădere a epuizării emoționale și o creștere a satisfacției profesionale. În mod similar, Jennings și colab. (2013) au raportat că instruirea în mindfulness pentru profesori îmbunătățește performanța în clasă și reduce stresul ocupațional. Aceste constatări evidențiază aplicabilitatea mindfulness-ului dincolo de contextele clinice sau terapeutice.

Pentru îngrijitori, implementarea unor practici precum respirația conștientă, conștientizarea senzorială sau scurte pauze de autorefecție pe parcursul zilei poate servi drept tampon protector împotriva epuizării profesionale. Simplitatea și adaptabilitatea acestor tehnici le fac ideale pentru persoanele cu timp limitat și responsabilități mari.

5. Mindfulness ca strategie preventivă pentru sănătate

Din ce în ce mai mult, mindfulness este poziționată nu doar ca instrument de tratament, ci și ca strategie preventivă în sănătatea publică și bunăstarea ocupațională. În rândul populațiilor care oferă îngrijire, adoptarea timpurie a

tehnicilor de mindfulness a fost asociată cu rezistența la stres pe termen lung, mai puține zile de concediu medical și o satisfacție generală îmbunătățită față de viață.

Într-un studiu longitudinal realizat de Hülshager și colab. (2013), angajații care practicau mindfulness zilnic au raportat mai puține simptome de epuizare emoțională și o implicare sporită în muncă în timp. În scenariile de îngrijire, acest lucru se traduce printr-o atenție susținută la nevoile celorlalți, fără a compromite îngrijirea de sine. Kabat-Zinn (1990) a subliniat faptul că mindfulness construiește o fundație a conștiinței de sine, esențială pentru a răspunde eficient la factorii de stres ai vieții.

6. Impactul asupra practicilor parentale și dinamicii familiale

comportamentul copiilor . Pentru părinții copiilor cu dizabilități sau CES, acest lucru este deosebit de valoros în gestionarea izbucnirilor comportamentale , a disregrării emoționale și a dificultăților de comunicare. Parentingul conștient implică prezența în interacțiunea părinte-copil, recunoașterea propriilor reacții emoționale și reacționarea cu empatie și calm.

Bögels și colab. (2010) au arătat că parentingul conștient reduce stresul parental și îmbunătățește calitatea relației părinte-copil. Mai mult, părinții instruiți în mindfulness raportează o disponibilitate emoțională sporită și o scădere a răspunsurilor parentale dure (Coatsworth și colab., 2015). Efectele se extind și la bunăstarea copilului, studiile notând îmbunătățiri ale comportamentului copilului și ale autoreglării emoționale atunci când părinții practică mindfulness în mod regulat.

7. Integrarea în medii profesionale: Munca și educația pentru tineret

Lucrătorii de tineret și educatorii se confruntă adesea cu o expunere cronică la epuizare emoțională , traume secundare și stres organizațional. Mindfulness a câștigat teren ca strategie pentru prevenirea epuizării profesionale și sustenabilitatea profesională în aceste domenii. Programe precum CARE (Cultivating Awareness and Resilience in Education) au arătat rezultate pozitive în îmbunătățirea reglării emoționale a profesorilor și reducerea stresului (Jennings et al., 2017).

În domeniul tinerilor, tehnicile de mindfulness au fost integrate în programele de formare a personalului pentru a ajuta la gestionarea conflictelor, a promova practica reflexivă și a îmbunătăți comunicarea cu tinerii. Formarea în mindfulness încurajează ascultarea activă, răbdarea și o mai mare toleranță față de ambiguitate – toate acestea fiind esențiale atunci când se sprijină tinerii proveniți din medii vulnerabile.

Cercetările realizate de Roeser și colab. (2012) au demonstrat că instruirea în mindfulness îmbunătățește sănătatea ocupațională a educatorilor, inclusiv reducerea epuizării profesionale, îmbunătățirea somnului și o mai bună reglare a emoțiilor. Aceste efecte susțin implicarea pe termen lung și reziliența în rolurile care interacționează cu tinerii.

8. Mindfulness și reglare emoțională în medii cu stres ridicat

În mediile de îngrijire cu stres ridicat, unde escaladarea emoțională este frecventă, capacitatea de a regla răspunsurile afective este crucială. Mindfulness-ul îi ajută pe indivizi să devină conștienți de factorii și tiparele lor emoționale fără a fi consumați de aceștia. Această capacitate de autoreglare este deosebit de importantă pentru lucrătorii cu tinerii care gestionează crizele comportamentale sau pentru părinții copiilor cu tulburări de neurodezvoltare.

Studiile neurocognitive au identificat faptul că mindfulness-ul sporește activitatea cortexului prefrontal, regiunea creierului responsabilă de funcțiile executive și reglarea emoțiilor (Creswell & Lindsay, 2014). Mai mult, mindfulness-ul reduce reactivitatea amigdalei, o structură a creierului implicată în răspunsul la stres, reducând astfel excitația fiziologică asociată cu furia, frica sau frustrarea.

O astfel de reglementare facilitează un comportament reflexiv, mai degrabă decât unul impulsiv. De exemplu, un lucrător de tineret conștient poate alege să dezescaleze un conflict folosind tehnici de împământare, în loc să reacționeze dur. În timp, această abordare construiește încredere, sporește siguranța interpersonală și previne epuizarea emoțională.

Tehnici de mindfulness și relaxare

Tehnica 1: MERGI & RESPIRĂ – ÎMPĂMÂNTAREA RESPIRAȚIEI

CU MIȘCAREA

Introducere

„Step & Breathe” este un exercițiu de respirație pe jos, conceput pentru a te ajuta să găsești calm și claritate prin ritmul mișcării. Spre deosebire de practicile de respirație așezate, această tehnică folosește cadența naturală a pașilor tăi pentru a-ți regla respirația. Este ideală pentru persoanele care se luptă să stea nemișcate sau care se simt deconectate de corpul lor în momentele stresante. Atunci când mișcarea și respirația se aliniază, mintea intră adesea într-o stare mai concentrată și mai liniștită.

Această tehnică este simplă, dar puternică. Pe măsură ce mergi, îți oferi respirației ceva de urmat, facilitând adâncirea și prelungirea respirației fără forțare. Ajută la conștientizarea corpului, scade hormonii de stres și restabilește ușor un sentiment de control atunci când viața pare copleșitoare.

Obiective

- Conectează mișcarea și respirația
- Promovați ancorarea în pământ și conștientizarea momentului prezent
- Reduce anxietatea și neliniștea mentală
- Îmbunătățești ritmul respirației și conștientizarea corpului

Descrierea activității

- **Durată:** 10–15 minute
- **Materiale necesare:** Încălțăminte confortabilă, spațiu pentru mers (coridor interior, curte, alee în parc)

Instrucțiuni

1. Stai nemișcat cu picioarele depărtate la nivelul umerilor. Lasă-ți brațele să atârne lejer. Închide ochii pentru o clipă, dacă te simți confortabil, și inspiră lent pe nas, apoi expiră pe gură. Repetă de două ori.
2. Deschide ochii și începe să mergi într-un ritm natural, relaxat. Lasă-ți brațele să se miște ușor. Fii atent la pașii tăi fără a încerca să-i schimbi.
3. Începe să fii conștient de respirația ta. Începe cu acest model:
 - Inspiră pe nas timp de **3 pași**
 - Expiră pe gură timp de **5 pași**
4. Continuă să mergi și menține acest ritm timp de cel puțin două minute întregi. Dacă simți că este prea rapid sau prea lent, ajustează-l la un raport de 4:6 sau 2:4. Cheia este să prelungești expirația puțin mai mult decât inspirația.
5. În timp ce mergi, observă-ți corpul: presiunea de pe picioare, postura, sunetele din jurul tău. Lasă aceste observații să vină și să plece fără judecată.
6. Dacă mintea ta începe să rătăcească, concentrează-te ușor asupra coordonării respirației și pașilor. Fiecare pas este o ancoră.
7. Continuă timp de 10-15 minute. Când ești gata să te oprești, stai nemișcat câteva momente. Lasă-ți respirația să revină la ritmul ei natural. Închide ochii și observă cum te simți.
8. Opțional: Puneți o mână peste inimă sau burtă și respirați lent de trei ori înainte de a încheia.

Formular de autoevaluare

Pasește și Respiră – Sincronizarea Respirației cu Mișcarea

ÎNAINTE DE SESIUNE	Cum te simți în prezent? (Selectați toate variantele aplicabile) ☐ Calm ☐ Obosit ☐ Stresat ☐ Anxios ☐ Încurajat ☐ Altele: _____ Stare Emoțională (Evaluati fiecare de la 1 = foarte scăzut la 5 = foarte ridicat) Nivel de stres: 1 2 3 4 5 Dispoziție: 1 2 3 4 5 Concentrare/Prezență: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
ÎN TIMPUL SESIUNII	Cum te simți acum? (Selectați toate variantele aplicabile) ☐ Calm ☐ Obosit ☐ Ușurat ☐ Anxios ☐ Concentrat ☐ Inspirat Am reușit să rămân prezent în timp ce desfășuram activitatea: ☐ Total de acord ☐ De acord ☐ Neutru ☐ Dezacord ☐ Total dezacord Gândurile mele au încetinit sau s-au simțit mai organizate: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Am devenit mai conștient de corpul și respirația mea în timpul exercițiului: 1 2 3 ☐ 4 ☐ 5
DUPĂ SESIUNE	Cum te simți acum? (Selectați toate variantele aplicabile) ☐ Calm ☐ Anxios ☐ Obosit ☐ Concentrat ☐ Alte persoane inspirate: _____ Vă rugăm să evaluați următoarele afirmații de la 1 (Dezacord total) la 5 (Acord total): ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Am reușit să-mi sincronizez respirația cu pașii. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 M-am simțit mai relaxat după exercițiul de mers. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Mișcarea m-a ajutat să rămân prezent în momentul prezent. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Modelul de respirație a fost confortabil și calmant. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Aș lua în considerare utilizarea acestui exercițiu în timpul unei zile stresante zi. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ Am ☐ - o schimbare pozitivă a stării mele de spirit după exercițiu

Tehnica 2: RESPIRAȚIE ȘI ATINGERE RECE – ÎMPĂTĂMÂNTARE SENZORIALĂ CU TEMPERATURA

Introducere

Când stresul sau anxietatea devin copleșitoare, poate fi dificil să te reconectezi cu corpul și respirația ta. Respirația prin atingere rece este o tehnică de împământare care folosește temperatura ca ancoră senzorială. Ținând un obiect rece în timp ce practici respirația controlată, îți aduci atenția înapoi asupra corpului tău într-un mod concret, fizic.

Această tehnică este utilă în special în situațiile în care gândurile se aglomerează sau emoțiile sunt intense. Răceala obiectului oferă un feedback imediat creierului, care își mută atenția de la gândurile în spirală către o senzație fizică calmantă.

Obiective

- Implicați simțurile pentru a promova împământarea
- Creați un ritm respirator calmant
- Reduce simptomele de anxietate sau suprasolicitare emoțională
- Îmbunătățiți conexiunea dintre corp și respirație

Descrierea activității

- **Durată:** 5–7 minute
- **Materiale necesare:** Un obiect rece, cum ar fi o lingură de metal, o piatră rece, o cârpă umedă și rece sau un bol cu cuburi de gheață. (Le puteți pregăti în avans.)

Instrucțiuni

1. Alege un obiect rece și ține-l într-o mână sau în ambele mâini. Îl poți așeza, de asemenea, pe încheietura mâinii sau pe ceafă. Acordă-ți un moment pentru a observa pur și simplu cum se simte pe pielea ta.

2. Începeți să inspirați pe nas numărând **4 secunde** . Lăsați aerul să vă umple abdomenul. Simțiți obiectul din mână în timp ce inspirați.
3. Ține-ți respirația ușor timp de **2 secunde** . Concentrează-ți atenția asupra senzației de frig.
4. Expiră încet pe gură timp de **6 secunde** . Imaginează-ți cum eliberezi tensiunea cu fiecare respirație.
5. Repetă acest model de respirație, concentrându-te asupra texturii, temperaturii și greutății obiectului. Dacă mintea îți rătăcește, adu-o înapoi ușor la senzația de frig și la respirația ta.
6. Continuați timp de 5-7 minute. Ajustați ritmul dacă este necesar; cea mai importantă parte este respirația lentă și deliberată și contactul constant cu obiectul.
7. După ce ai terminat, așază obiectul jos. Acordă-ți un moment pentru a sta liniștit și a-ți observa corpul. Observă-ți respirația, bătăile inimii și orice schimbare a stării de spirit sau a energiei tale.

Formular de autoevaluare

Respirație prin atingere rece – Împământare senzorială cu temperatură

ÎNAINTE DE SESIUNE	Cum te simți în prezent? (Selectați toate variantele aplicabile) ☐ Calm ☐ Obosit ☐ Stresat ☐ Anxios ☐ Încurajat Altul: _____ Stare emoțională (Evaluati fiecare de la 1 = foarte scăzut la 5 = foarte ridicat) Nivel de stres: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Dispoziție: 1 2 3 4 5 Concentrare/Prezență: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Altul: _____
ÎN TIMPUL SESIUNII	Cum te simți acum? (Selectați toate variantele aplicabile) ☐ Calm ☐ Obosit ☐ Ușurat ☐ Anxios ☐ Concentrat ☐ Alertă Am reușit să rămân prezent în moment: 1 2 3 4 ☐ 5 Obiectul rece m-a ajutat să rămân concentrat în timpul exercițiului: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Am simțit că am mai mult control asupra respirației mele pe măsură ce exercițiul a progresat: 1 2 3 4 5 Mi-a fost ușor să urmăresc modelul de respirație: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
DUPĂ SESIUNE	Cum vă simțiți acum? (Selectați toate variantele aplicabile) ☐ Calm ☐ Anxios ☐ Obosit ☐ Concentrat ☐ Animat Altul: _____ Vă rugăm să evaluați următoarele afirmații de la 1 (Deloc) la 5 (Foarte mult): ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Exercițiul a ajutat la reducerea anxietății sau a tensiunii emoționale. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Senzația de frig m-a anexat fizic și mental. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 M-aș simți confortabil folosind acest exercițiu în viața de zi cu zi. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Nivelul meu general de stres a scăzut după exercițiu

Tehnica 3: RESPIRAREA TEXTURII – ANCORARE TACTILĂ

PENTRU FOCUS

Introducere

Când mintea ta se simte dispersată, ancorarea conștiinței în lumea fizică te poate ajuta să-ți restabili calmul. Respirația Texturală este o practică simplă care combină respirația lentă și intenționată cu senzația fizică a atingerii. Concentrându-te pe un obiect cu o textură interesantă, îți ghidezi ușor atenția înapoi către momentul prezent.

Această tehnică este ideală pentru persoanele cu probleme senzoriale, anxioase sau obosite mintal. Activează multiple zone ale creierului prin explorarea tactilă, ajutând la reducerea suprasolicitării cognitive și a conversațiilor interne liniștite.

Obiective

- Îmbunătățiți conștientizarea și controlul respirației
- Reduce gândirea excesivă și oboseala mentală
- Promovați atenția conștientă prin senzații fizice
- Creșterea reglării senzorio-motorii

Descrierea activității

- **Durată:** 6–8 minute
- **Materiale necesare:** Orice obiect cu textură – burete, con de pin, bilă striată, material textil moale, scoică sau piatră texturată

Instrucțiuni

1. Alege un obiect texturat și ține-l în ambele mâini. Petrece un minut explorându-l în liniște cu degetele.
 - Observație: Este neted sau aspru? Moale sau ascuțit? Rece sau cald? Ușor sau greu?
2. Inspiră încet pe nas, atingând în același timp o parte a obiectului. Lasă-ți degetele să se miște cu curiozitate.

3. Expiră încet pe gură în timp ce te deplasezi către **o altă parte** a obiectului. Încearcă să potrivești durata expirării cu timpul necesar pentru a explora o zonă nouă.
4. Menține-ți atenția asupra obiectului și a respirației tale. Lasă-ți mâinile să te ghideze în timp ce respirația ta rămâne constantă și calmă.
5. Repetați acest ciclu:
 - Inspiră: Explorează o textură.
 - Expiră: Treci la o altă zonă.
6. Dacă mintea ta începe să devieze, folosește textura pentru a-ți recăpăta concentrarea. Observă cum obiectul te ancorează în prezent.
7. După 6–8 minute, lasă obiectul să se odihnească în poală. Inspiră normal de trei ori și observă cum se simte corpul tău.

Formular de autoevaluare

Respirație Texturizată – Ancorare Tactilă pentru Concentrare

ÎNAINTE DE SESIUNE	Cum te simți în prezent? (Selectați toate variantele aplicabile) ☐ Calm ☐ Obosit ☐ Stresat ☐ Anxios ☐ Distras ☐ Altul: _____ Stare Emoțională (Evaluăți fiecare de la 1 = foarte scăzut la 5 = foarte ridicat) Nivel de stres: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Oboseală mentală: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Concentrare/Prezență: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Altul: _____
ÎN TIMPUL SESIUNII	Cum te simți acum? (Selectați toate variantele aplicabile) ☐ Calm ☐ Concentrat ☐ Ușurat ☐ Anxios ☐ Relaxat ☐ Implicat Am rămas concentrat asupra obiectului texturat pe tot parcursul exercițiului: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Am observat schimbări în ritmul meu respirator în timp ce foloseam ☐ obiectul: 1 2 3 4 5 Explorarea texturii m-a ajutat să mă calmez: 1 2 3 4 5 ☐ Tehnica de respirație s-a simțit naturală și ușor de gestionat: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
DUPĂ SESIUNE	Cum te simți acum? (Selectați toate variantele aplicabile) ☐ Calm ☐ Împământat ☐ Mai puțin distras ☐ Relaxat ☐ Reîmprospătat mental ☐ Altul: _____ Vă rugăm să evaluați următoarele afirmații de la 1 (Deloc) la 5 (Foarte mult): ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 M-am simțit mai conectat(ă) cu mediul fizic înconjurător. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Corpul meu s-a simțit mai relaxat după exercițiu. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Am considerat exercițiul util în reducerea oboselei mentale. ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 4 5 Eu ... aș folosi din nou această tehnică când mă simt distras(ă).

Tehnica 4: SENZAȚIE CONȘTIENTĂ



Introducere

Pauzele scurte de la muncă/activitate nu sunt o pierdere de timp, dimpotrivă – cresc eficiența, ajută mintea să se odihnească și facilitează găsirea unor soluții mai bune, precum și depășirea stresului mai eficient.

Oamenii de știință spun că cele mai bune rezultate sunt obținute de acei oameni care pot recunoaște oboseala fizică și emoțională și pot lua pauze pentru a-și recăpăta puterile. Este probabil ca până și cei mai puternici oameni să rămână în cele din urmă fără suflu din cauza oboselii constante atunci când lucrează fără pauze. Lucrătorii de tineret și educatorii se confruntă adesea cu o muncă emoțională constantă, așa că este foarte important pentru ei, mai mult decât oricine altcineva, să poată lua pauze, să le asculte nevoile și să se ajute singuri la timp.

Tehnicile de pauză conștientă pot fi un instrument puternic care te poate ajuta să te oprești și să-ți asculți corpul pentru a-ți îmbunătăți sănătatea fizică și psihologică. Începând cu tehnici simple de meditație și practicându-le în mod regulat, poți obține beneficii pe termen lung pentru sănătatea și calitatea vieții tale. Executarea acestor tehnici în aer liber (în natură, într-un parc sau chiar în oraș) poate fi chiar mai eficientă decât în interior, datorită:

→ **Mai mulți stimuli senzoriali:** În aer liber, sunt implicate mai multe simțuri – briza pe piele, căldura soarelui, sunetele naturii, mirosurile.

Acest lucru îmbogățește experiența și te ajută să te cufunzi și mai profund în conștientizare.

- **Conexiunea cu natura:** A fi în natură este în mod inerent calmant, reducând cantitatea de hormoni de stres (cortizol). Tehnicile de mindfulness în natură sporesc acest efect.
- **Mișcare și spațiu:** În aer liber, te poți mișca, sta în picioare și merge mai liber, ceea ce ajută și corpul să se relaxeze.
- **Varietate de senzații:** Într-un mediu natural, este adesea mai ușor să observi diverse senzații – ciripitul păsărilor, foșnetul copacilor, mirosul florilor sau al ierbii, foșnetul vântului – toate acestea te ajută să te implici mai profund în practică.

Obiective

- Pentru a încuraja luarea de pauze de la munca/activitatea intensă;
- Să te înveți să-ți recunoști și să-ți relaxezi emoțiile;
- Pentru a-ți îmbunătăți capacitatea de a-ți direcționa atenția.

Descrierea activității

Exercițiul se poate face atât în grup, cât și individual.

Locație : Se recomandă efectuarea acestei tehnici într-un loc liniștit, în aer liber, unde nu există oameni în jur. Acesta ar putea fi un parc, o margine de pădure, o grădină sau chiar un loc mai liniștit într-o piață a orașului.

Durată: Tehnica poate dura între 5 și 20 de minute, în funcție de modul în care se desfășoară practica și de timpul pe care îl are persoana la dispoziție.

Pasul 1: Oprește-te, respiră adânc și concentrează-te

Ia-ți un moment să te oprești. Respiră adânc și începe cu ceea ce vezi, auzi și simți chiar acum. Permite-ți să fii aici și acum.

Pasul 2 : Observă 5 lucruri pe care le vezi

Privește în jurul tău și numește cinci lucruri pe care le vezi. Acestea pot fi orice – o creangă de copac, un vehicul, degetele tale, o pasăre pe cer sau obiecte din apropiere.

Pasul 3: Atinge 4 lucruri pe care le simți

Simte patru suprafețe sau obiecte pe care le poți atinge. Poate tălpile picioarelor atingând pământul, mâinile atingând o bancă sau o plantă sau poți simți textura materialului hainelor tale.

Pasul 4: Ascultă 3 sunete

Oprește-te și ascultă cu atenție. Numește trei sunete pe care le poți auzi chiar acum – vântul, cântecul păsărilor, zgomotul orașului sau propria respirație.

Pasul 5: Observați 2 mirosuri

Respiră adânc pe nas și observă două mirosuri din jurul tău. Acestea ar putea fi iarbă, copaci, flori sau aer. Dacă nu simți niciun miros, pur și simplu recunoaște-l în mod conștient.

Pasul 6: Observați 1 gust

Observă ce simți în gură. Poate fi gustul persistent de ceai sau cafea, o gură uscată sau poate poți gusta încet ceva mic – o plantă, o mentă sau o fructe de pădure – și observa în mod conștient gustul.

Pasul 7: Sfârșit calmant

Respiră adânc... și expiră încet. Observă cum te simți acum – ți se relaxează corpul? Ți este mintea calmă? Acordă-ți încă câteva momente pentru a fi prezent înainte de a te întoarce la activitățile zilnice.

Formular de autoevaluare

SENZAȚIE CONȘTIENTĂ

ÎNAINTE DE SESIUNE	Cum te simți acum? (Bifează toate variantele aplicabile) ☐ Calm ☐ Anxios ☐ Obosit ☐ Concentrat ☐ Stresat ☐ Energic Altul: _____ Stare emoțională (1 = foarte scăzut, 5 = foarte ridicat) Nivel de stres: 1 2 3 4 5 Dispoziție: 1 2 3 4 5 Concentrare/Prezență: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
ÎN TIMPUL SESIUNII	Am reușit să rămân prezent în timp ce îmi cream opera de artă: ☐ Total de acord ☐ Acord ☐ Neutru ☐ Nu sunt de acord ☐ Total dezacord Am observat schimbări în gândurile sau emoțiile mele în timp ce cream artă: ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur
DUPĂ SESIUNE	Cum te simți acum? (Bifează toate variantele aplicabile) ☐ Calm ☐ Anxios ☐ Obosit ☐ Concentrat ☐ Ușurat ☐ Inspirat Altul: _____ Stare emoțională (1 = foarte scăzut, 5 = foarte ridicat) Nivel de stres: 1 2 3 4 5 Stare de spirit: 1 2 3 4 5 Concentrare/Prezență: 1 2 3 4 5 Am dobândit o nouă perspectivă personală în timpul acestei sesiuni: ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur

Tehnica 5: Mers conștient



Introducere

Mersul conștient este o tehnică simplă, dar profundă de mindfulness care combină mișcarea fizică și concentrarea atenției. Esența acestei practici este mersul încet și conștient, observând fiecare pas, senzație și sunet al mediului înconjurător. Îți permite să te retragi din gânduri și să te întorci la corpul tău, la momentul prezent.

Mintea noastră este adesea ocupată cu gânduri despre trecut sau viitor. Chiar și atunci când mergem, adesea „nu suntem acolo unde suntem” – planificăm, analizăm, evaluăm.

Tehnica mersului conștient poate oferi lucrătorilor cu tinerii, educatorilor sau părinților oportunitatea de a-și odihni mintea și de a-și îndrepta atenția către senzațiile fizice, respirație și mediu. Această practică vă permite să vă retrageți din gânduri, să reduceți zgomotul intern și să reveniți la prezent prin mișcare.

Mișcarea, în special în aer liber, acționează ca o modalitate de eliberare a emoțiilor: ajută la reducerea tensiunii, la îmbunătățirea stării de spirit, crește energia și permite corpului să elibereze stresul acumulat.

Obiective

- Calmează-te, întărește legătura cu corpul și mediul înconjurător;
- Ajută-ți mintea să se elibereze de stres;

- Ajută la ameliorarea tensiunii și la îmbunătățirea echilibrului emoțional;
- Adâncește conexiunea cu corpul și natura.

Descrierea activității

Exercițiul se poate face atât în grup, cât și individual.

Durată: 5-15 minute (sau cât timp vă permiteți)

Locație: Mersul pe jos conștient poate fi făcut aproape oriunde, dar unele medii sunt deosebit de propice acestei practici (parcuri izolate, locuri mai liniștite), deoarece te ajută să te deconectezi și mai mult de agitația vieții de zi cu zi, întărindu-ți conexiunea cu simțurile și natura.

Pasul 1 : Oprește-te și concentrează-te

Înainte de a începe să mergi, oprește-te, stai drept, lasă-ți brațele pe lângă corp. Respiră adânc și expiră. Permite-ți să te îndepărtezi de gândurile despre trecut sau viitor.

Pasul 2: Începeți să mergeți încet

Începeți să mergeți într-un ritm lent și conștient. Scopul nu este să mergeți nicăieri – principalul lucru este să fiți pe potecă. Puteți merge în cerc, în linie dreaptă sau printr-un parc, o potecă forestieră sau o zonă în aer liber.

Pasul 3: Urmăriți-vă pașii

Concentrează-te asupra modului în care picioarele tale ating pământul – urcarea, pasul, coborârea. Simte sprijinul solului, contactul pantofilor, distribuția greutății corpului.

Pasul 4: Implică-ți simțurile

În timp ce mergi, fii atent la: Senzațiile corpului – respirația, vântul pe piele, căldura sau răcoarea;

Sunete în jurul tău – vânt, păsări, pași îndepărtați; Mirosuri – iarbă, copaci, umezeală sau flori.

Imagini – culori, forme, jocul de lumini și umbre.

Pasul 5: Observă-ți gândurile – fără să le judeci

Dacă observi că atenția ta s-a îndreptat către gânduri, planuri sau griji – acest lucru este natural. Pur și simplu adu-ți ușor atenția înapoi asupra mersului și respirației.

Pasul 6. Încheie plimbarea conștient

Când te hotărăști să termini, oprește-te. Stai nemișcat, respiră adânc încă o dată și expiră.

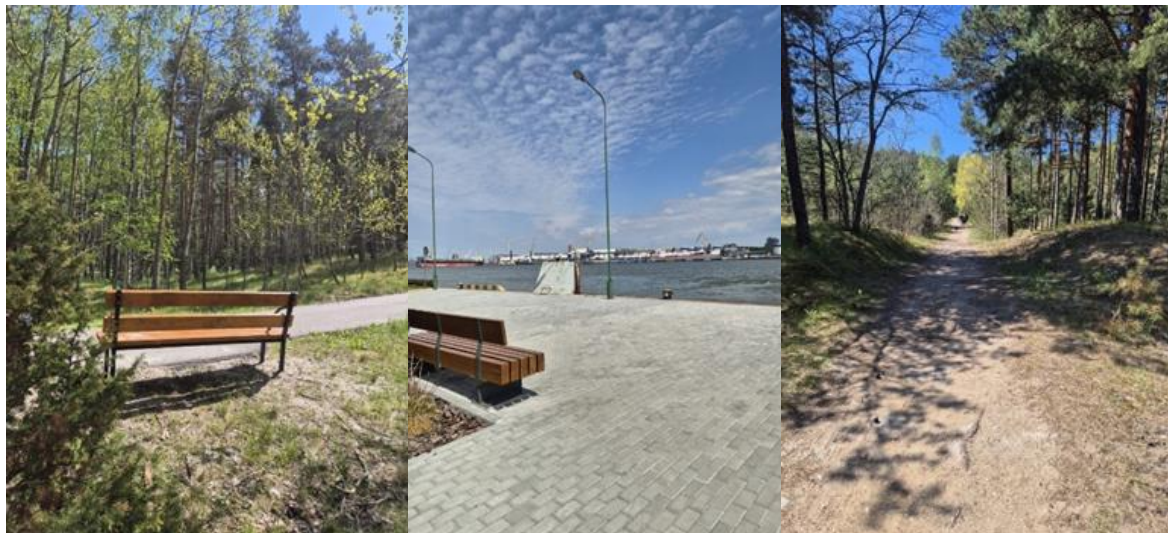
Întreabă-te: „Cum se simte corpul meu acum? Cum se simte mintea mea?”

Formular de autoevaluare

MERS CONȘTIENT

ÎNAINTE DE SEȘIUNE	Cum te simți acum? (Bifează toate căsuțele aplicabile) ☐ Calm ☐ Anxios ☐ Obosit ☐ Concentrat ☐ Stresat ☐ Energic Altul: _____ Stare emoțională (Evaluează fiecare de la 1 = foarte scăzut la 5 = foarte ridicat) Nivel de stres: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Dispoziție: 1 2 3 4 5 Concentrare/Prezență: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
ÎN TIMPUL SEȘIUNII	Am reușit să rămân prezent în timp ce îmi cream opera de artă: ☐ Total de acord ☐ De acord ☐ Neutru ☐ Nu sunt de acord ☐ Total dezacord Am observat schimbări în gândurile sau emoțiile mele în timp ce cream artă: ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur
DUPĂ SEȘIUNE	Cum te simți acum? (Bifează toate căsuțele aplicabile) ☐ Calm ☐ Anxios ☐ Obosit ☐ Concentrat ☐ Ușurat ☐ Inspirat Altul: _____ Stare emoțională (Evaluează fiecare de la 1 = foarte scăzut la 5 = foarte ridicat) Nivel de stres: 1 2 3 4 5 Dispoziție: 1 2 3 4 5 Concentrare/Prezență: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Am observat ceva nou la mine în timpul acestei sesiuni: Da Nu ☐ ☐ Nu sunt sigur

Tehnica 6: TEHNICA DE SCANARE CORPORALĂ



Introducere

Scanarea corporală este o tehnică de mindfulness care implică „scanarea” atentă a întregului corp din cap până în picioare (sau invers). Această practică ajută la întărirea conexiunii cu corpul, la recunoașterea tensiunii, a împământării și la calmare. Atunci când este efectuată în aer liber, natura devine o sursă suplimentară de conștientizare – sunetele, mirosurile, vântul sau căldura soarelui îți permit să ascuți și mai profund senzațiile corpului tău.

Unul dintre principalele obiective ale acestei tehnici este de a relaxa corpul și de a învăța să-l observăm fără a judeca. În timpul zilei, corpul nostru experimentează adesea o tensiune pe care nici măcar nu o observăm – maxilare încleștate, umeri ridicați, stomac încordat sau mâini rigide. Aceste tensiuni – ca niște poveri emoționale tăcute – se acumulează adesea din cauza stresului, anxietății sau a grabei. În timpul scanării corpului, ne oprim în mod conștient, acordăm atenție fiecărei părți a corpului, îi permitem să se relaxeze și pur și simplu să existe. Chiar dacă nu reușim să ne relaxăm complet – observarea în sine este vindecătoare.

Obiective

- Reduce tensiunea și anxietatea;
- Concentrează-ți atenția de la gânduri la corp;
- Îmbunătățește starea de bine și capacitatea de relaxare;

- Consolidează recunoștința pentru vitalitatea corpului și senzațiile sale.

Descrierea activității

Exercițiul se poate face atât în grup, cât și individual.

Durată: 5 până la 10 minute

Locație:

- Pe o bancă în parc;
- Întins pe o pătură într-o pajiște;
- Stând lângă un copac;
- Stat în picioare sau mers lent (scanare activă);
- Pe plajă, pe iarbă sau pe o potecă de pădure;

Pasul 1: Oprește-te sau așează-te.

Alege un loc liniștit. Poți sta jos, te poți întinde sau poți sta în picioare – orice îți este confortabil. Închide ochii (dacă dorești) sau privește doar un punct. Permite-ți să te oprești pentru o clipă.

Pasul 2: Concentrează-te asupra respirației tale.

Inspiră adânc pe nas... și expiră pe gură. Lasă-ți respirația să curgă natural. Simte cum aerul intră și iese din corpul tău.

Pasul 3: Începeți cu capul.

Simte-ți capul, fruntea, maxilarul. Există tensiune acolo? Nu judeca – doar observă. Poți simți briza, căldura soarelui, mișcarea părului tău?

Pasul 4: Mișcați-vă în jos – prin gât, umeri, brațe.

Acordă atenție gâtului, umerilor. Sunt încordați? Îți ating mâinile hainele, pielea ta simte vântul sau căldura? Rămâi în fiecare loc câteva secunde.

Pasul 5: Treceți la piept, spate și abdomen.

Observă mișcarea respirației tale în piept. Simți cât de ușor se ridică și coboară? Acordă atenție contactului spatelui cu suprafața (dacă stai așezat sau culcat).

Pasul 6: Coborâți spre șolduri, picioare, tălpi.

Simte greutatea corpului tău pe pământ. Cum te simți la genunchi, tibie, picioare? Atingi iarbă, pietriș, nisip? Există presiune din partea pantofilor sau a texturii solului?

Pasul 7: Simte-ți întregul corp ca pe un singur întreg.

Imaginează-ți că atenția ta îți învăluie întregul corp. Ești aici – în acest loc, în acest moment, cu toată viața, sentimentele și pacea ta.

Pasul 8: Închideți conștient.

Respiră adânc încă o dată... și expiră. Deschide ușor ochii (dacă sunt închiși), privește în jur, simte-te în acest mediu. Poți să-ți spui în liniște: „Sunt aici și acum – viu și conștient”.

Formular de autoevaluare

TEHNICA DE SCANARE CORPORALĂ

ÎNAINTE DE ȘEDINȚĂ	Cum te simți acum? (Bifează toate variantele aplicabile) ☐ Calm ☐ Anxios ☐ Obosit ☐ Concentrat ☐ Stresat ☐ Energic Altul: _____ Stare emoțională (Evaluează fiecare de la 1 = foarte scăzut la 5 = foarte ridicat) Nivel de stres: 1 2 3 4 5 ☐ ☐ Dispoziție: 1 2 3 4 5 ☐ ☐ Concentrare/Prezență: 1 2 3 4 5 ☐ ☐
ÎN TIMPUL ȘEDINȚEI	Am reușit să rămân prezent în timp ce îmi cream opera de artă: ☐ Total de acord ☐ De acord ☐ Neutru ☐ Dezacord ☐ Total dezacord Am observat schimbări în gândurile sau emoțiile mele în timp ce cream artă: ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur
DUPĂ ȘEDINȚĂ	Cum te simți acum? (Bifează toate variantele aplicabile) ☐ Calm ☐ Anxios ☐ Obosit ☐ Concentrat ☐ Ușurat ☐ Inspirat Altul: _____ Stare emoțională (Evaluează fiecare de la 1 = foarte scăzut la 5 = foarte ridicat) Nivel de stres: 1 2 3 4 5 ☐ ☐ Dispoziție: 1 2 3 4 5 ☐ ☐ Concentrare/Prezență: 1 2 3 4 5 ☐ ☐ Am observat ceva nou la mine în timpul acestei sesiuni: ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur

Tehnica 7: MANDALA



Introducere

Mandala este o formă minunată de terapie prin artă care se aliniază strâns cu principiile mindfulness. Încurajează conștientizarea momentului prezent, exprimarea emoțională, explorarea fără prejudecăți și autorefecția – toate elemente cheie ale mindfulness-ului. Mandalele, cu modelele lor simetrice și armonioase, oferă un spațiu sigur și meditativ pentru ca indivizii să își exploreze lumea interioară. Prin implicarea în procesul de creare a mandalelor, indivizii pot experimenta beneficiile atât ale exprimării creative, cât și ale mindfulness-ului, ducând la un sentiment de echilibru, pace și vindecare emoțională. Fie că este folosită pentru relaxare, autodescoperire sau reducerea stresului, terapia prin artă cu mandala oferă o abordare holistică a bunăstării mentale și emoționale care completează practica mindfulness-ului. Terapia prin artă cu mandala poate ajuta indivizii să se conecteze cu ei înșiși într-un mod calm, prezent și conștient de sine.

Obiective

Artterapia prin mandale îmbunătățește conștiința de sine prin explorarea gândurilor interioare, a emoțiilor și a tiparelor inconștiente. Oferă o modalitate sigură, non-verbală, de a procesa și exprima emoții precum stresul, tristețea sau bucuria. Natura repetitivă și structurată a creării mandalelor promovează o stare mentală meditativă, concentrată pe prezent. Simetria și ordinea din mandale ajută la organizarea haosului interior, promovând un sentiment de stabilitate emoțională și calm. Atenția necesară pentru desenarea sau colorarea

mandalelor ajută la liniștirea distragerilor mentale și la îmbunătățirea concentrării și a clarității mentale.

Descrierea activității

Există două abordări diferite pe care le poți adopta atunci când folosești mandala ca tehnică de mindfulness:

Poți folosi un șablon circular pre-desenat și te poți concentra pe colorarea conștientă. Selectează culorile intuitiv sau în funcție de cum te simți în momentul respectiv. Culorile pot avea asociații emoționale specifice (de exemplu, albastru pentru calm, roșu pentru energie, galben pentru bucurie), dar permite procesului să fie despre expresie, mai degrabă decât despre teoria perfectă a culorilor. Concentrează-te pe ceea ce ți se pare potrivit în acel moment. Pe de altă parte, poți desena propria mandală. În acest caz, începe prin a desena un cerc mic în centrul hârtiei, care reprezintă punctul de plecare sau focalizarea mandalei. Centrul simbolizează „sinele” sau miezul, iar toate formele sau modelele se extind spre exterior de acolo. După miez, adaugă treptat modele, forme sau simboluri care ți se par semnificative. Acestea ar putea include cercuri concentrice, forme geometrice, modele organice sau chiar modele abstracte. Concentrează-te pe simetrie. Mandala urmează de obicei o simetrie radială, unde fiecare cadran sau secțiune le oglindește pe celelalte. Această simetrie promovează un sentiment de ordine și echilibru. Cu toate acestea, poți crea o mandală mai liberă sau fluidă dacă ți se pare mai confortabil. După ce ai terminat de desenat mandala, poți începe să o colorezi.



Formular de autoevaluare

TEHNICA MANDALA

ÎNAINTE DE SESIUNE	Cum vă simțiți în prezent? (Selectați toate variantele aplicabile) ☐ Calm ☐ Obosit ☐ Stresat ☐ Anxios ☐ Încurajat ☐ Altele: _____ Stare emoțională (Evaluati fiecare de la 1 = foarte scăzut la 5 = foarte ridicat) Nivel de stres: ☐ 202030405 Dispoziție: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Concentrare/Prezență: ☐ 230405 Altele: _____
ÎN TIMPUL SESIUNII	Cum vă simțiți acum? (Selectați toate variantele aplicabile) ☐ Calm ☐ Obosit ☐ Ușurat ☐ Anxios ☐ Concentrat ☐ Inspirat Am reușit să rămân prezent în timp ce îmi cream opera de artă ☐ Total de acord ☐ De acord ☐ Neutru ☐ Nu sunt de acord Ați dobândit vreo perspectivă? ☐ Da ☐ Nu sunt sigur Dacă da, vă rugăm să descrieți:
DUPĂ SESIUNE	Cum vă simțiți acum? (Selectați toate variantele aplicabile) ☐ Calm ☐ Anxios ☐ Obosit ☐ Concentrat ☐ Inspirat ☐ Altele: _____ Ce perspective sau observații ați dobândit despre dumneavoastră în timpul acestei sesiuni?

Tehnica 8: ARTA NEUROGRAFICĂ



Introducere

Arta neurografică este o formă puternică și activă de mindfulness care combină beneficiile exprimării creative cu principiile practicii mindfulness. Prin trasarea liniilor neurografice, te implici într-un proces care încurajează prezența profundă, conștientizarea emoțională, relaxarea și autorefecția – toate acestea fiind elemente de bază ale mindfulness-ului. Fie că este folosită ca instrument meditativ pentru a limpezi mintea, ca metodă de procesare a emoțiilor sau ca modalitate de a crește conștientizarea de sine, arta neurografică oferă o cale unică către mindfulness care integrează atât mintea, cât și corpul într-un mod transformator și vindecător. Pe măsură ce desenezi, poți observa cum mâna ta se mișcă pe pagină, unde menții tensiunea în corp sau cum se schimbă postura ta. Acest nivel de atenție poate ajuta la creșterea conștientizării senzațiilor fizice și poate promova relaxarea, la fel ca o meditație de scanare corporală.

Obiective

Arta neurografică te poate ajuta să exprimi emoții puternice și profunde pentru a descoperi și transforma comportamente și tipare de gândire învechite. De asemenea, te poate ajuta să creezi o nouă realitate armonioasă prin explorarea celor mai profunde vise și dorințe ale tale și, prin aceasta, să-ți ofere o nouă viziune asupra lumii.

Descrierea activității

Începeți cu o formă sau o linie de bază. Procesul începe cu crearea unei linii sau modele aleatorii, fluide, pe hârtie, adesea folosind linii curbe sau forme abstracte. Aceste linii inițiale sunt menite să reprezinte aspectele haotice sau necontrolate ale minții. Nu există o modalitate „corectă” sau „greșită” de a crea liniile neurografice; accentul se pune pe proces, nu pe rezultatul final. Acest lucru creează un spațiu sigur pentru auto-exprimare, unde sunteți liberi de așteptări și critici, ambele fiind adesea în contradicție cu atenția conștientă.

După ce ați terminat primul pas, puteți începe să definiți liniile adăugând curbe sau netezind unghiuri ascuțite, transformându-le în „neuro-linii” fluide și interconectate. Aceste linii reprezintă căi neuronale și ajută la integrarea gândurilor, emoțiilor și experiențelor. Pe măsură ce desenați, liniile se buclează și se conectează adesea în moduri organice, creând un sentiment de mișcare și ritm. Această acțiune repetitivă reflectă natura fluidă a practicilor de mindfulness, unde vă puteți concentra asupra respirației, senzațiilor sau chiar a acțiunilor repetitive (cum ar fi mersul pe jos sau incantația). Actul de a trasa aceste linii poate ajuta la calmarea minții și la centrarea atenției, similar cu efectele meditației mindfulness.

Odată ce liniile sunt stabilite, se adaugă culoare lucrării de artă, adesea cu accent pe utilizarea culorilor care rezonază cu starea emoțională a individului. Culorile pot fi aplicate într-un mod care evidențiază anumite părți ale desenului, oferind perspective emoționale sau promovând relaxarea. Pe măsură ce continuați procesul de desen, fiți conștienți de gândurile, sentimentele și semnificația din spatele formelor sau culorilor pe care le-ați folosit. Procesul permite eliberarea emoțională, autoreflexia și crearea unui sentiment de flux și echilibru.

În arta neurografică, procesul de creare a liniilor este o modalitate de a procesa starea ta internă. Pe măsură ce desenezi, gândurile, sentimentele și experiențele tale inconștiente ies adesea la iveală, oferindu-ți un limbaj vizual pentru a le exprima. Acest lucru îți oferă o modalitate de a procesa extern și de a elibera tensiunea emoțională internă, transformând-o într-o practică conștientă de explorare emoțională.

Formular de autoevaluare

ARTĂ NEUROGRAFICĂ

ÎNAINTE DE ȘEDINȚĂ	Cum te simți acum? (Bifează toate variantele aplicabile) ☐ Calm ☐ Anxios ☐ Obosit ☐ Concentrat ☐ Stresat ☐ Energic - Altul: _____ Stare emoțională (1 = foarte scăzut, 5 = foarte ridicat): o Nivel de stres: 12345 o Dispoziție: 1 2 3 4 5 o Focus/Prezență: 12345
ÎN TIMPUL ȘEDINȚEI	Am reușit să rămân prezent în timp ce îmi cream opera de artă. - Total de acord - De acord - Neutru ☐ Dezacord ☐ Total dezacord Am observat schimbări în gândurile sau emoțiile mele în timp ce cream artă. ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur
DUPĂ ȘEDINȚĂ	Cum te simți acum? (Bifează toate variantele aplicabile) ☐ Calm ☐ Anxios ☐ Obosit ☐ Concentrat ☐ Ușurat ☐ Inspirat - Altele: _____ 8. Stare emoțională (1 = foarte scăzut, 5 = foarte ridicat): Nivel de stres: 1 2 3 4 5 Dispoziție: 12345 Concentrare/Prezență: 12345

Tehnica 9: IMPRESII CONȘTIENȚE DIN LUT



Introducere

„Impresii Conștiente cu Argilă” este o activitate artistică terapeutică ce combină experiența tactilă a lucrului cu argila și tehnicile de mindfulness pentru a ajuta indivizii să se conecteze cu emoțiile lor, să reducă stresul și să își sporească conștientizarea de sine. Această activitate invită participanții să încetinească ritmul și să se implice pe deplin în momentul prezent prin senzația atingerii, care are un efect calmant și de împănământare. Este o modalitate simplă, dar puternică, de a exprima sentimentele non-verbal, concentrându-se pe proces mai degrabă decât pe produs. Lucrul cu argila permite o conexiune senzorială profundă. Moliciunea, răceala și maleabilitatea materialului pot crea o experiență liniștitoare, aproape meditativă. Măinile și degetele joacă un rol esențial în modelarea și crearea de modele, promovând o înțelegere kinestezică a emoțiilor. Designul pe care îl realizați poate fi intuitiv și personal, permițând eliberarea sau procesarea emoțională într-un spațiu sigur și creativ.

Obiective

Natura repetitivă și tactilă a activității „Impresii conștiente cu argilă” poate ajuta la reducerea anxietății și la calmarea sistemului nervos. Concentrându-se pe textura argilei și manipulându-o lent, mintea are o pauză de la gândirea excesivă. Pentru cei cărora le este greu să exprime emoțiile verbal, lucrul cu argila oferă o modalitate sigură, non-verbală, de a explora și comunica sentimentele. Lucrul cu argila aduce persoana în mod natural în momentul prezent. Mindfulness încurajează participanții să se concentreze asupra senzației pe care o produce argila, asupra mișcării mâinilor și asupra emoțiilor care apar în acest proces, ceea ce îi ajută să rămână prezenți și conștienți. Lucrul

cu argila îi ajută pe indivizi să se conecteze cu corpurile lor și cu pământul, ceea ce poate fi util în special pentru împământare atunci când se simt deconectați sau copleșiți.

Descrierea activității

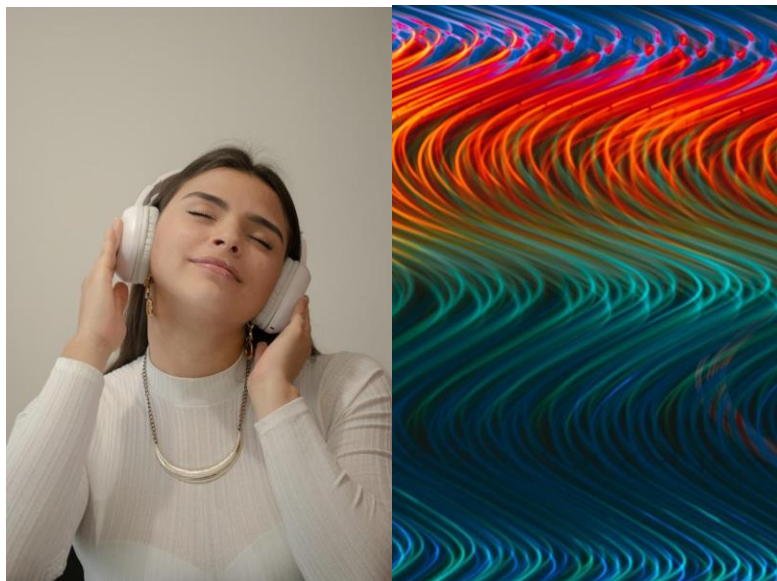
Când simți pentru prima dată lutul în mâini, observă răceala, textura, netezimea sau granulația sa. Începe să frământa lutul încet, simțind cum se înmoaie cu fiecare mișcare. Concentrează-te pe senzațiile tactile și atrage atenția asupra momentului prezent. Acordă o atenție deosebită presiunii pe care o aplici cu mâinile - cum reacționează lutul, cum se mișcă sub atingerea ta. Acest lucru promovează o conștientizare a corpului și încurajează o abordare atentă și concentrată a activității. Poți începe să-i dai o formă prin întinderea lui, apăsarea lui pe suprafață sau pur și simplu prin modelarea lui. Apoi, poți începe prin crearea de modele sau impresii în lut. Poți folosi mâinile, obiecte naturale (cum ar fi frunze, scoici sau țesături texturate) sau unelte precum scobitori sau instrumente de sculptat pentru a crea urme sau modele în lut. Scopul este să lași mâinile să ghideze procesul fără să te gândești prea mult la el. Ai încredere în instinctele tale și concentrează-te pe ceea ce simți nevoit să creezi. Dacă dorești să explorezi anumite emoții sau teme, gândește-te la modul în care aceste sentimente s-ar putea manifesta în texturi sau modele. Ia-ți timp și bucură-te de proces.

Formular de autoevaluare

IMPRESII CU LUT CONȘTIENT

ÎNAINTE DE ȘEDINȚĂ	Cum te simți acum? (Bifează toate căsuțele aplicabile) Calm ☐ Anxios ☐ Obosit ☐ Concentrat ☐ Stresat ☐ Energic Altul: _____ Stare emoțională (1 = foarte scăzut, 5 = foarte ridicat) Nivel de stres: 1 2 3 4 5 Dispoziție: 1 2 3 4 5 Concentrare/Prezență: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
ÎN TIMPUL ȘEDINȚEI	Am reușit să rămân prezent în timp ce îmi cream opera de artă: ☐ Total de acord ☐ Acord ☐ Neutru ☐ Nu sunt de acord ☐ Total dezacord Am observat schimbări în gândurile sau emoțiile mele în timp ce cream artă: ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur
DUPĂ ȘEDINȚĂ	Cum te simți acum? (Bifează toate căsuțele aplicabile) ☐ Calm ☐ Anxios ☐ Obosit ☐ Concentrat ☐ Ușurat ☐ Inspirat Altul: _____ Stare emoțională (1 = foarte scăzut, 5 = foarte ridicat) Nivel de stres: 1 2 3 4 5 Dispoziție: 1 2 3 4 5 Concentrare/Prezență: 1 2 3 4 5 Am observat ceva nou la mine în timpul acestei sesiuni: ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur

Tehnica 10: REFLECȚIA SONORĂ EMOȚIONALĂ



Introducere

Ca îngrijitori sau lucrători în domeniul tineretului care sprijină copiii cu dizabilități sau nevoi speciale, peisajul vostru emoțional este adesea stratificat – plin de momente de compasiune, frustrare, oboseală și iubire profundă. Totuși, în vârtejul responsabilităților, poate fi greu să vă opriți și să observați cum vă simțiți cu adevărat.

Muzica poate servi ca o punte emoțională — o modalitate de a te reconecta cu starea ta interioară atunci când cuvintele sunt prea complexe sau inaccesibile. Reflecția Sonoră Emoțională este o tehnică de mindfulness care folosește muzica instrumentală ca o oglindă. În loc să analizeze sau să corecteze cum te simți, această practică te invită pur și simplu să observi și să te concentrezi asupra ei — creând un spațiu blând, non-verbal, pentru procesarea emoțională.

Este util în special pentru cei care se simt amorțiți emoțional, copleșiți sau detașați de ei înșiși. Nu este vorba despre alegerea muzicii „potrivite” – ci despre a permite sunetului să te ghideze spre interior, cu blândețe și siguranță.

Obiective

- Pentru a cultiva conștientizarea emoțională într-un mod sigur, non-verbal.

- Pentru a reduce presiunea internă și a promova eliberarea emoțională.
- Pentru a îmbunătăți capacitatea de a recunoaște și accepta sentimentele personale fără a fi judecați.

Descrierea activității

Durată: 10–15 minute

Materiale necesare: Căști sau difuzor, un spațiu liniștit.

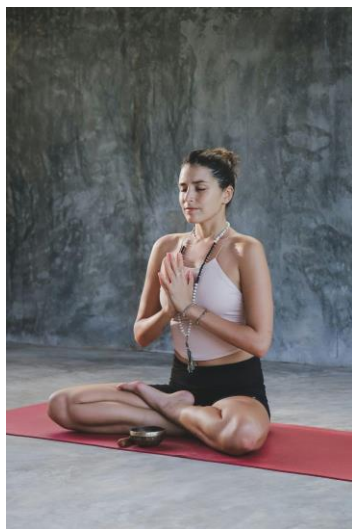
1. Alege o piesă muzicală fără versuri — ambientală, la pian, clasică sau cu sunete din natură.
2. Stai jos sau întinde-te într-un loc confortabil și liniștit, unde nu vei fi întrerupt.
3. Apasă butonul de redare și închide ochii. Concentrează-te exclusiv pe muzică – textura, fluiditatea, volumul și ritmul ei.
4. Observă orice reacții emoționale: amintiri, imagini sau senzații fizice. Permite-le să vină și să plece fără să te judeci.
5. După ce se termină melodia, acordă-ți 2–3 minute de liniște.

Formular de autoevaluare

REFLECȚIA SONORĂ EMOȚIONALĂ

ÎNAINTE DE SESIUNE	Cât de „plin” sau copleșit emoțional te simți acum? (1 = nu copleșit, 10 = foarte copleșit) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 Ți-ai făcut o verificare a emoțiilor astăzi? ☐ Da ☐ Nu Știi cum te simți emoțional acum? ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur
ÎN TIMPUL SESIUNII	Observ vreo emoție specifică care se manifestă pe măsură ce ascult? ☐ Da ☐ Nu Unde simt cel mai mult muzica în corpul meu? (Alege una) ☐ Piept ☐ Stomac ☐ Gât Altă zonă Pot permite ca ceea ce simt să existe pur și simplu pentru moment? ☐ Da ☐ Nu
DUPĂ SESIUNE	Mi s-a schimbat starea emoțională după ascultare? ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur Acum, mă simt: ☐ Mai conectat emoțional ☐ Mai distant, la fel Aș folosi din nou acest exercițiu pentru a mă conecta cu emoțiile mele? ☐ Da ☐ Nu ☐ Poate

Tehnica 11. RESPIRĂ ÎN RITM



Introducere

Când te confrunți constant cu programări, crize sau cerințe de îngrijire, este ușor să pierzi noțiunea a ceva simplu, dar esențial: respirația ta. Mulți îngrijitori și lucrători de sprijin dezvoltă tipare de respirație superficiale și neregulate în timp, din cauza stresului. Acest lucru nu numai că alimentează anxietatea, dar împiedică și organismul să revină la o stare de repaus.

Acest exercițiu este o practică de respirație susținută de muzică care readuce ritmul în corpul tău – nu sub forma unor sarcini sau a unei presiuni, ci ca un flux intern liniștitor. Prin asocierea respirației cu un tempo muzical constant, creezi o ancoră conștientă care calmează în mod natural sistemul nervos și liniștește zgomotul mental.

Această tehnică este deosebit de eficientă în timpul tensiunii emoționale, în tranzițiile dintre sarcini solicitante sau ca „buton de pauză” atunci când gândurile par haotice. Actul de a respira în ritmul muzicii face ca meditația să fie mai captivantă și mai ușor de susținut, mai ales dacă meditația pare dificilă.

Obiective

- Pentru a regla sistemul nervos prin respirație intenționată.
- Pentru a promova calmul interior în timpul sau după momentele solicitante din punct de vedere emoțional.

- Pentru a antrena conștientizarea ritmurilor corporale și a ritmului intern.

Descrierea activității

Durată: 5–10 minute

Materiale necesare: Muzică calmă cu un ritm constant și lent (60–70 bpm); un cronometru (opțional)

1. Stai drept pe un scaun sau cu picioarele încrucișate pe podea. Ține-ți spatele relaxat, dar drept.
2. Alege o piesă instrumentală constantă și pornește muzica.
3. Inspiră încet pe nas timp de 4 bătăi, apoi expiră pe gură timp de 4 bătăi. Ajustează la 6 bătăi dacă simți că este natural.
4. Lasă umerii să cadă și maxilarul să se relaxeze. Sincronizează-ți respirația în ritm.
5. Continuă timp de cel puțin 5 minute. Poți să-ți pui o mână pe piept și una pe burtă pentru a simți cum respirația ta se adâncește.
6. Când ați terminat, respirați liber și observați orice schimbări de dispoziție sau tensiune corporală.

Formular de autoevaluare

RESPIRĂ ÎN RITM

ÎNAINTE DE SESIUNE	Cum este respirația mea acum? (Selectați toate variantele aplicabile) ☐ Repede ☐ Superficială ☐ Menținută ☐ Relaxată Pe o scară de la 1 la 10, cât de tensionată mă simt? (1 = relaxată, 10 = foarte tensionată) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 Am o intenție sau un obiectiv clar pentru această practică de respirație: ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur
ÎN TIMPUL SESIUNII	Respirația mea se potrivește confortabil cu ritmul? ☐ Da ☐ Nu Pot să mențin ritmul fără să fiu distras? ☐ Da ☐ Nu Încetinirea respirației se simte: ☐ Ușoară ☐ Un pic dificilă ☐ Dificilă ☐ Calmă ☐ Incomodă
DUPĂ SESIUNE	S-a schimbat ceva în respirația sau tensiunea mea fizică? ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur Mă simt mai ancorată sau mai liniștită? ☐ Da ☐ Nu Cum a fost această practică pentru mine astăzi? ☐ Ușoară ☐ Neutră ☐ Dificilă Aș mai folosi această practică de respirație? ☐ Da ☐ Nu ☐ Poate

Tehnica 12. DANS LIBER PENTRU RESETARE



Introducere

Stresul, mai ales când este cronic, are un mod de a rămâne blocat în corp. Se acumulează în maxilar, umeri, șolduri – încordându-te fără permisiune. Uneori, nu trebuie să analizezi sau să vorbești despre stresul tău – trebuie doar să -l miști .

„Free Dance Reset” este o activitate de mindfulness eliberatoare și expresivă, care îți permite să te miști în orice fel are nevoie corpul tău. Nu există coregrafie, nu există nivel de abilitate și absolut nicio judecată. Fie că eliberezi frustrarea după o zi grea sau te reconectezi cu o bucurie pe care ai uitat-o – această practică îți deschide ușa.

Muzica alimentează mișcarea, iar corpul tău alege povestea. Poți să te scuturi, să te legăni, să bați piciorul în picior sau să te întinzi. Poți să plângi, să râzi sau pur și simplu să respiri mai adânc. Mai ales pentru cei cărora le pasă de ceilalți, această practică de mișcare solo este o formă puternică de eliberare – și de recuperare. Nu este vorba despre a dansa bine – ci despre a dansa sincer.

Obiective

- A elibera presiunea emoțională prin exprimare fizică.

- Pentru a te reconecta cu vitalitatea, bucuria și spontaneitatea.
- Pentru a rupe tiparele repetitive de tensiune din corp și minte.

Descrierea activității

Durată: 10–20 de minute

Materiale necesare: spațiu liber pentru mișcare, 2–4 piese muzicale personale (lent sau rapid), apă în apropiere, haine largi sau desculț (opțional).

1. Alege un mix de melodii care îți plac – începe lent, apoi crește treptat tempo-ul și energia. Ascultă prima melodie – ceva ușor și lent.
2. Începeți cu câteva respirații adânci, stând nemișcați. Apoi, începeți să vă mișcați cu rostogoliri ale capului, cercuri cu umerii sau legănare ușoară. Lăsați ritmul să vă conducă. Pe măsură ce tempo-ul crește, permiteți mișcării să devină mai ample, mai libere – brațele întinse, picioarele tropăind, rotindu-se, sărind.
3. Nu-ți face griji pentru cum arăți – închide ochii dacă te ajută. Mișcă-ți brațele, picioarele, trunchiul – elimină tensiunea, anxietatea, furia, vinovăția sau amorțeala.
4. Imaginează-ți fiecare mișcare eliberând dezordinea mentală sau greutatea emoțională. Folosește mișcarea pentru a întruchipa sentimentele. Lasă-ți fața, mâinile și coloana vertebrală să participe.
5. După 10-15 minute, treceți la o pistă mai lentă. Lăsați-vă corpul să se stabilizeze în mod natural în liniște sau întindere.
6. Respiră și zâmbește. Observă schimbarea ta de energie.

Formular de autoevaluare

RESETARE DANS LIBER

ÎNAINTE DE ȘEDINȚĂ	Mă simt "blocat" mental sau fizic acum? ☐ Da ☐ Nu Sunt conștient de ce emoție sau energie vreau să schimb? ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur Pe o scară de la 1 la 10, cum mă simt "în corpul meu"? (1 = total deconectat, 10 = complet în corpul meu) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
ÎN TIMPUL ȘEDINȚEI	Mă mișc într-un mod care mă eliberează? ☐ Da ☐ Nu ☐ Oarecum Iese la suprafață vreo emoție în timp ce dansez? ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur Simt că sunt atras să mișc mai mult o anumită parte a corpului meu? ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur
DUPĂ ȘEDINȚĂ	Cum mă simt acum? ☐ Mai ușor ☐ Mai greu ☐ Cam la fel Mi s-a schimbat starea de spirit? ☐ În bine, în rău ☐ Neutru Aș vrea să folosesc din nou dansul sau mișcarea ca o formă de eliberare? ☐ Da ☐ Nu, poate

Tehnica 13: ÎMPĂMÂNTARE PRIN ÎNTINDERE UȘOARĂ



Introducere

Această activitate introduce stretching-ul ușor ca o tehnică de împămîntare pentru a se reconecta cu corpul, a elibera tensiunea și a spori conștientizarea momentului prezent. Este ideală pentru persoanele care se simt copleșite, epuizate emoțional sau rigide fizic din cauza responsabilităților de îngrijire sau a volumului mare de muncă. Există un scop bun și multe beneficii în utilizarea acestei abordări. Reconectează mintea cu corpul: Adesea, în timpul stresului sau al tulburărilor emoționale, devenim deconectați de senzațiile fizice. Stretching-ul ne ajută să ne recăpătăm conștientizarea corporală:

- **Reduce tensiunea musculară:** Stresul se poate manifesta fizic sub formă de rigiditate sau dureri. Întinderile ușoare eliberează mușchii încordați, în special cei de la nivelul gâtului, umerilor, spatelui și soldurilor.
- **Activează sistemul nervos parasimpatic:** Mișcarea lentă și intenționată, asociată cu respirația profundă, susține răspunsul de relaxare al organismului.
- **Îmbunătățește reglarea emoțională:** Atunci când este ancorat în pământ, devine mai ușor să gestionezi emoțiile dificile, să reduci anxietatea și să previi escaladarea emoțională.
- **Susține prezența conștientă:** Fiecare întindere devine o oportunitate de a practica mindfulness-ul – acordând atenție, fără judecată, la ceea ce se întâmplă în corp și minte.

Obiective

- Reconectează-te cu corpul fizic pentru a ancora atenția.
- Reduce tensiunea musculară și stresul fizic.
- Promovați calmul prin mișcare conștientă.

Descrierea activității

Durată: 10–15 minute

Materiale necesare: Haine confortabile, saltea sau prosop de yoga, loc liniștit

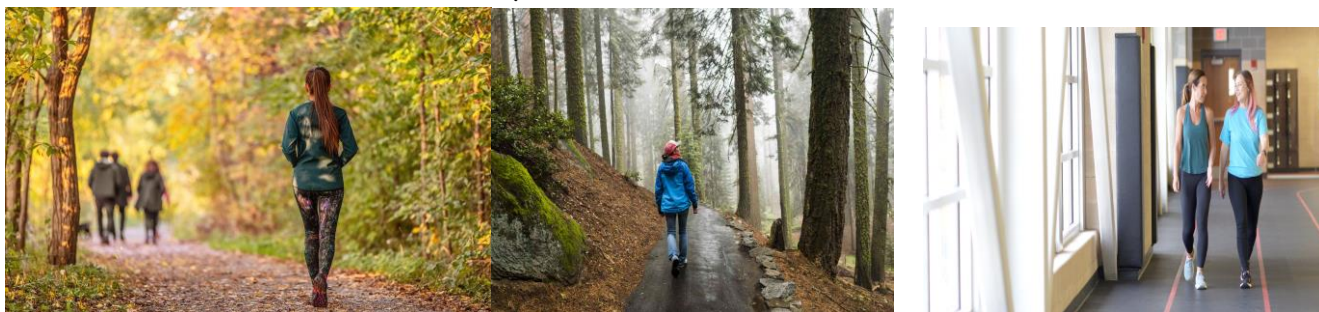
1. Pregătire: Găsește un loc liniștit, poartă haine confortabile și întinde o saltea de yoga sau un prosop. Stai jos sau în picioare într-o poziție relaxată.
2. Conștientizarea respirației (2 minute): Stai jos sau stai nemișcat și concentrează-te pe respirația profundă. Inspiră adânc pe nas numărând până la 4. Expiră pe gură numărând până la 6. Repetă încet, concentrându-te asupra respirației.
3. Rotiri ale gâtului și umerilor (2 minute): Rotiți ușor umerii și înclinați capul dintr-o parte în alta. Coborâți umerii. Rotiți-i ușor înapoi în cercuri de 10 ori. Rotiți-i înainte de 10 ori. Înclinați încet capul spre dreapta, apoi spre stânga. Rotiți ușor capul dacă vă simțiți confortabil.
4. Întinderi laterale (3 minute): Ridicați un braț deasupra capului, întindeți-l lateral. Schimbați partea. Ridicați brațul drept deasupra capului. Aplecați-l ușor spre stânga. Mențineți poziția timp de 10 secunde. Respirați adânc. Schimbați partea și repetați.
5. Răsuciri ale coloanei vertebrale (3 minute): Așezați-vă picioarele încrucișate, rotiți ușor trunchiul spre fiecare parte. Așezați-vă picioarele încrucișate sau pe un scaun. Puneți mâna dreaptă pe genunchiul stâng. Răsuciți ușor trunchiul spre stânga. Mențineți poziția timp de 15 secunde. Respirați adânc. Schimbați partea.
6. Îndoire înainte (2 minute): Aplecați-vă înainte din șolduri, lăsând brațele să atârne. Stați în poziție verticală cu picioarele depărtate la nivelul șoldurilor. Aplecați-vă înainte din șolduri, lăsând brațele să atârne. Îndoți ușor genunchii. Rămâneți aici timp de 30 de secunde, apoi ridicați-vă încet.
7. Respirație de închidere (2 minute): Reveniți în poziția verticală, respirați de câteva ori pentru a vă calma. Reveniți în poziția așezat sau în picioare. Respirați adânc de 3 ori. Reflectați asupra modului în care vă simțiți corpul.

Formular de autoevaluare

ÎMPĂMÂNTARE PRIN STRETCHING UȘOR

ÎNAINTE DE SESIUNE	Cum ți-ai evalua nivelul actual de stres? (1 = foarte scăzut, 5 = foarte ridicat) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Cât de conectat(ă) te simți cu corpul tău acum? (1 = foarte scăzut, 5 = foarte ridicat) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Ce emoție descrie cel mai bine cum te simți acum? (Bifează una) ☐ Calm ☐ Anxios ☐ Obosit ☐ Concentrat ☐ Ușurat ☐ Inspirat Altul: _____
ÎN TIMPUL SESIUNII	Sunt conștient(ă) de vreo tensiune fizică sau disconfort în timpul stretching-ului? ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur(ă) Respir constant și calm în timpul mișcărilor? ☐ Da ☐ Nu Mă simt mai prezent(ă) în corpul meu pe măsură ce continui sesiunea? ☐ Da ☐ Nu ☐ Oarecum
DUPĂ SESIUNE	Cum ți-ai evalua nivelul de stres acum? (1 = foarte scăzut, 5 = foarte ridicat) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Ai observat vreo schimbare fizică sau emoțională după sesiunea de stretching? ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur(ă) Ai practica din nou această tehnică? ☐ Da ☐ Nu ☐ Poate

Tehnica 14: MERS CONȘTIENT ÎN INTERIOR SAU ÎN EXTERIOR



Introducere

Mersul conștient este o meditație puternică bazată pe mișcare, care îi ajută pe indivizi să încetinească ritmul, să devină mai conștienți de împrejurimile lor și să regleze stresul. Este un instrument practic pentru părinți și lucrătorii cu tinerii, pentru a se concentra în timpul zilelor agitate. Mersul pe jos, și mai precis, mersul conștient, este o practică simplă, dar puternică, care combină mișcarea blândă cu conștientizarea momentului prezent. Fie că este făcut în interior, într-o cameră liniștită, fie în aer liber, în natură, oferă șansa de a încetini ritmul, de a te reconecta cu corpul și de a-ți implica simțurile. Această practică este utilă în special pentru persoanele care se confruntă cu neliniște, epuizare sau oboseală mentală, cum ar fi îngrijitorii ocupați, lucrătorii cu tinerii sau părinții copiilor cu nevoi speciale. Bune practici și sfaturi pe care le poți folosi în timpul acestui exercițiu:

- Mergeți pe jos timp de 5-10 minute sau mai mult, în funcție de programul dumneavoastră.
- Alege un hol liniștit, o alee în grădină sau un traseu familiar.
- Încearcă să mergi desculț în interior pe o suprafață moale pentru o experiență de împământare.
- Evitați distragerile (de exemplu, telefoanele sau conversațiile) în timpul exercițiului.
- Folosește afirmații precum: „Fiecare pas este un act de îngrijire de sine” sau „Ajung la destinație cu fiecare pas”.

Obiective

- Cultivă atenția conștientă în mișcare.
- Dezvoltați conștientizarea respirației, posturii și mișcării.

- Oferă claritate mentală și eliberare emoțională.

Descrierea activității

Durată: 10–15 minute (se poate face în interior sau în aer liber)

Materiale necesare: Încălțăminte confortabilă, spațiu de mers accesibil

1. Stabilirea intenției (1 minut): Faceți o pauză și respirați adânc înainte de a începe. Stați nemișcat. Puneți mâinile peste piept sau abdomen. Închideți ochii și stabiliți mental o intenție (de exemplu, „Merg ca să-mi calmez mintea.”)
2. Începeți să mergeți încet: Mergeți încet într-un spațiu liniștit, concentrându-vă asupra senzației fiecărui pas. Începeți cu pași mici. Concentrați-vă asupra fiecărei părți a pasului: călcâi, talpă, degetele de la picioare.
3. Atenție de ancorare: Observă atingerea călcâiului de pe sol, rostogolirea piciorului și ridicarea celuiilalt picior. În timp ce mergeți, concentrați-vă pe senzația de contact dintre picioare și sol. Dacă mintea ta rătăcește, adu-ți ușor atenția înapoi.
4. Adăugați conștientizarea respirației: Inspirați timp de 2 pași, expirați timp de 2 pași și continuați ritmul. În timp ce mergeți, concentrați-vă asupra senzației de contact dintre picioare și sol. Dacă mintea vă rătăcește, aduceți-vă ușor atenția înapoi.
5. Întoarcerea conștientă (1 minut): Oprește-te din mers, stai nemișcat și observă orice schimbare a stării tale mentale. Oprește-te din mers. Stai nemișcat, respiră profund. Observă senzațiile din corpul tău și emoțiile prezente.

Formular de autoevaluare

MERS CONȘTIENT ÎN INTERIOR SAU ÎN EXTERIOR

ÎNAINTE DE SESIUNE	Care este nivelul dumneavoastră actual de alertă mentală? (1 = foarte scăzut, 5 = foarte ridicat) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 În acest moment, mă simt: ☐ Complet prezent ☐ Ușor distras ☐ Foarte distras Cât de des vă faceți timp să mergeți conștient? ☐ Zilnic ☐ De câteva ori pe săptămână ☐ Ocazional ☐ Rareori ☐ Niciodată
ÎN TIMPUL SESIUNII	Sunt conștient de pașii și respirația mea: ☐ Da ☐ Nu Uneori Îmi observ gândurile sau emoțiile în timp ce merg: ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur Atenția mea revine la prezent atunci când deriv mental: ☐ Da ☐ Nu Ocazional
DUPĂ SESIUNE	Cum vă simțiți acum? (Selectați toate variantele aplicabile) ☐ Împământat ☐ Prezent Distras ☐ Reimprospătat ☐ Calm Altul: _____ Ați lua în considerare adăugarea mersului conștient la rutina dumneavoastră săptămânală? ☐ Da ☐ Nu Poate Ați recomanda această practică și altora? ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur

Tehnica 15: AGITAȚI ȘI ELIBERAȚI – RESETAREA TENSIUNII



Introducere

„Shake and Release” este o tehnică dinamică de mindfulness care implică scuturarea conștientă a corpului pentru a descărca tensiunea, stresul sau greutatea emoțională acumulate. Imită modul natural în care animalele eliberează stresul după o amenințare, prin scuturare instinctivă. Această practică ajută la resetarea sistemului nervos, la promovarea eliberării emoționale și la readucerea corpului la o stare mai ancorată, relaxată. Această tehnică este deosebit de eficientă pentru persoanele care se simt blocate emoțional, anxioase, tensionate fizic sau copleșite de îndatoririle de îngrijire sau de epuizare profesională. Este accesibilă, energizantă și durează doar câteva minute pentru a crea o schimbare semnificativă. Această tehnică de mișcare folosește scuturarea ușoară și mișcarea liberă pentru a elibera stresul și anxietatea acumulate în corp. Este utilă în special pentru cei care gestionează încărcăturile emoționale, cum ar fi părinții copiilor cu CES sau lucrătorii în roluri sociale cu cerere mare. Scuturarea îi ajută pe oameni să...

- Eliberează tensiunea fizică acumulată: Stresul se află adesea în corp, în special în umeri, gât, maxilar și șolduri.
- Stimulează circulația și fluxul de energie: Scuturarea ușoară ajută la îmbunătățirea fluxului sanguin și trezește corpul.
- Resetează sistemul nervos: Ajută la trecerea de la o stare de „luptă sau fugi” la un mod mai reglat și relaxat.

- Sprijină procesarea emoțională: Tremurul poate disloca emoțiile blocate sau sentimentele de amorțeală și poate aduce o senzație de ușurință.

Obiective

- Eliberează tensiunea fizică și emoțională acumulată.
- Reenergizează corpul prin mișcare dinamică.
- Încurajați exprimarea emoțiilor într-un mod sigur, non-verbal.

Descrierea activității

Durată: 10–12 minute

Materiale necesare: Spațiu privat, haine confortabile, muzică opțională

1. **Creează un spațiu sigur:** Asigură-te că te afli într-o zonă privată cu suficient spațiu pentru a te mișca liber. Asigură intimitatea. Îndepărtează obstacolele de pe podea. Opțional, pune muzică instrumentală veselă.
2. **Începeți cu o scuturare ușoară (2 minute):** Scuturați mâinile, brațele, umerii, apoi picioarele. Scuturați mâinile. Treceți la încheieturi, brațe și umeri. Lăsați tensiunea să dispară.
3. **Scuturarea întregului corp (2-3 minute):** Lăsați întregul corp să se miște natural, cu genunchii relaxați. Lăsați genunchii să fie moi. Sari ușor din genunchi. Lăsați întregul corp să se miște liber.
4. **Mișcare liberă (2 minute):** Mișcă-te cum îți dorește corpul — legănându-te, sărind, dansând. Mișcă-te cum îți simte corpul — legănându-te, sărind, dansând. Fără reguli sau structură. Dă-te drumul.
5. **Încetiniți și respirați (2 minute):** Reveniți la liniște. Inspirați adânc, expirați încet. Observați efectele ulterioare. Reduceți treptat mișcarea. Stați nemișcat sau așezați-vă. Inspirați adânc și expirați încet. Simțiți-vă bătăile inimii și corpul.

Opțional: Adăugați muzică ușoară cu un ritm lent pentru a încheia sesiunea.



Activitate opțională: Dans popular pentru bucurie și conexiune



Mișcă-te, râde și relaxează-te în ritmurile tradiției culturale.

Descriere:

Dansul popular este o modalitate plină de bucurie de a reduce stresul, de a crește activitatea fizică și de a te reconecta cu corpul prin intermediul expresiei culturale. Fie că sunt practicate singur, cu copii sau în grup, dansurile populare promovează atenția conștientă, încurajând participanții să se concentreze pe ritm, mișcare și conexiune.

Pentru părinții tineri ai copiilor cu CES:

Implică-ți copilul în pași de dans simpli și repetitivi, pe muzică populară calmantă sau veselă. Dansul împreună poate fi o modalitate puternică de a crea legături, de a regla emoțiile și de a promova dezvoltarea senzorio-motorie, oferindu-vă în același timp un moment de reîncărcare și distracție. Nu este nevoie de coregrafie – trebuie doar să urmați ritmul și să vă bucurați de moment.

Abordare sugerată:

- Alegeți muzică la care copilul dumneavoastră reacționează pozitiv (de exemplu, aplauze, zâmbet).
- Lasă-i să-ți oglindească mișcările sau să exploreze liber.
- Folosește eșarfe, panglici sau mișcări ale mâinilor pentru un stimul senzorial suplimentar.
- Păstrați-l scurt și jucăuș – 5-10 minute sunt suficiente.

Pentru lucrătorii cu tinerii:

Folosește dansul popular ca o activitate de consolidare a echipei sau de energizare în cadrul grupurilor. Este incluziv, îmbogățește cultural și construiește în mod natural prezența și conexiunea între participanți. De asemenea, poate servi ca o activitate de împământare după sesiuni intense din punct de vedere emoțional.

Abordare sugerată:

- Alegeți dansuri simple, circulare, la care toată lumea poate participa.
- Includeți informații generale despre originea culturală a dansului.
- Încurajați reflecția după aceea: „Cum a fost să te muți împreună?”
- Adaptați-vă pentru accesibilitate — mișcările se pot face așezați sau în picioare.

Focalizare pe mindfulness:

- Simte cum îți ating picioarele de podea.
- Ascultă cu atenție muzica și lasă-o să-ți ghideze corpul.
- Observă cum te simți înainte și după dans.

Formular de autoevaluare

AGITAȚI ȘI ELIBERAȚI – RESETAȚI TENSIUNEA

ÎNAINTE DE ȘEDINȚĂ	Cât de tensionat se simte corpul tău acum? (1 = foarte relaxat, 5 = foarte tensionat) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Te-ai mișcat liber astăzi, fără structură sau reguli? ☐ Da ☐ Nu Îți reții emoții puternice precum furia, anxietatea sau tristețea? ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur Cât de deschis te simți să te exprimi fizic acum? ☐ Foarte deschis ☐ Oarecum deschis Neutru ☐ Nu foarte deschis ☐ Deloc
ÎN TIMPUL ȘEDINȚEI	Mișcarea ta se simte naturală și expresivă? ☐ Da ☐ Nu ☐ Oarecum Te simți conectat emoțional la mișcarea ta? ☐ Da ☐ Nu ☐ Puțin Se mișcă anumite părți ale corpului mai liber decât altele? ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur Observi schimbări ale nivelului de energie pe măsură ce te miști? ☐ Crescut ☐ Scăzut ☐ A rămas la fel
DUPĂ ȘEDINȚĂ	Cum ți-ai descrie starea emoțională acum? ☐ Mai calm ☐ Energizat ☐ Neschimbat ☐ Mai emoțional ☐ Altul: _____ Te-a surprins ceva în legătură cu modul în care corpul tău s-a mișcat sau a reacționat? ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur Te-ai simți confortabil repetând această practică în mod regulat? ☐ Da ☐ Nu ☐ Poate

Tehnica 16: EXERCITII ÎNTR-UN LOC SIGUR



Introducere

O practică de tip „spațiu sigur” este un tip de meditație ghidată–vizualizare care te ajută să creezi mental și să te conectezi cu un mediu imaginar în care te simți complet în siguranță, calm și împăcat. Creierul tău reacționează la experiențele imaginare în moduri similare cu cele reale. Prin vizitarea repetată a acestui „spațiu sigur” mental, îți poți antrena sistemul nervos să se relaxeze mai ușor și să-ți construiești rezistența emoțională.

Obiective

- Oferă odihnă mentală și emoțională.
- Reduce stresul și anxietatea, sporește relaxarea.
- Întărește capacitatea de a-și folosi propriile resurse emoționale.
- Formează baza pentru alte exerciții de imaginație.
- Crește rezistența în fața provocărilor, ajută la crearea unui sentiment de securitate atunci când lucrurile sunt dificile acasă sau în viață în general.

Precauții și considerații:

- Această practică poate evoca amintiri emoționale intense.
- Pentru persoanele care au trecut recent printr-o traumă, conceptul de „siguranță” ar putea părea inaccesibil sau chiar declanșator.
- În astfel de cazuri, utilizarea unor termeni precum „loc special” sau „loc confortabil” în loc de „loc sigur” poate fi mai potrivită și de susținere.

Descrierea activității

Durată: 15–20 de minute

- Începeți prin a vă așeza confortabil într-un loc liniștit, unde nu veți fi deranjați, și concentrați-vă câteva minute asupra respirației, apoi închideți ochii, deveniți conștienți de orice tensiune din corp și lăsați-o să scape odată cu expirația. Observați-vă respirația ușor: inspirați și expirați...
- Imaginează-ți un loc unde te poți simți în siguranță, calm, liniștit și protejat. Acesta ar putea fi orice loc apropiat în care ai mai fost, în care ai visat să mergi, un loc pe care l-ai văzut într-o imagine sau pur și simplu un loc liniștit pe care ți-l poți crea în imaginația ta sau îți poți imagina un loc care nu există nicăieri.
- Privește în jurul tău în acel loc, concentrează-te asupra culorilor și formelor care sunt în acel loc. Ce altceva observi? Ce simți în corpul tău când privești în jurul aceluia loc?
- Acum fii atent la sunetele din jurul tău sau poate la liniște. Sunete îndepărtate și cele mai apropiate, poate chiar în interiorul tău. Cele mai sesizabile și cele mai subtile. Poate poți observa cum te afectează acele sunete, ce senzații apar în corpul tău, ce observi.
- Miroșiți toate mirosurile pe care le observați în locul imaginar. Apoi concentrați-vă asupra oricărei senzații de pe piele – pământul de dedesubt sau orice altceva care vă menține în mișcare, aerul, orice altceva pe care îl puteți atinge.
- Bucură-te de acest loc sigur, observă senzațiile fizice plăcute din corpul tău. Cum îți afectează corpul, gândurile, sentimentele? Acum că te afli în locul tău liniștit și sigur, poți alege un nume pentru el – un singur cuvânt sau o singură expresie pe care o poți folosi pentru a-ți aduce aminte de acea imagine în orice moment.
- Poți alege să rămâi acolo o vreme, pur și simplu bucurându-te de pace și liniște. Poți pleca oricând dorești, doar deschizând ochii și realizând unde te afli chiar acum și revenind la starea de alertă a „aiciului și acum”.
- Acum că te-ai bucurat de loc, poate că îți poți concentra atenția asupra observării respirației tale și să deschizi ochii.

Formular de autoevaluare

PRACTICĂ ÎN LOC SIGUR

ÎNAINTE DE SESIUNE	Cum ați descrie starea dumneavoastră emoțională actuală? (Bifați una) ☐ Calm ☐ Anxios ☐ Trist ☐ Furios ☐ Amorțit ☐ Copleșit Altul: _____ Cum v-ați evalua nivelul de stres acum? (0 = fără stres, 10 = extrem de stresat) ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 Simțiți vreo tensiune fizică sau disconfort? ☐ Nu ☐ Da Ce sperați să obțineți din această sesiune? (Selectați până la 2) ☐ Relaxare Ușurare emoțională ☐ Împământare ☐ Confort ☐ Claritate ☐ Altul: _____
ÎN TIMPUL SESIUNII	Vă puteți concentra asupra vizualizării fără distragere? ☐ Da ☐ Nu ☐ Uneori Vă simțiți mai relaxat fizic pe măsură ce sesiunea continuă? ☐ Da ☐ Nu ☐ Puțin Apar emoții sau senzații corporale în timpul practicii? ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur
DUPĂ SESIUNE	Cum vă simțiți acum, emoțional? (Bifați una) ☐ Calm ☐ Anxios ☐ Trist ☐ Pașnic ☐ Împământat ☐ Deconectat ☐ Altul: _____ Cum ți-ai evalua nivelul de stres acum? (0 = fără stres, 10 = extrem de stresat) ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 Ai experimentat reacții emoționale sau fizice în timpul practicii? ☐ Nu ☐ Da Ai putut vizualiza sau conecta cu un loc special/confortabil? ☐ Da, complet ☐ Parțial Nu ☐ Nu sunt sigur Ai dori să împărtășești ceva cu un facilitator sau o persoană de sprijin? ☐ Nu ☐ Da

Tehnica 17: MEDITAȚIE LA MUNTE



Introducere

Meditația montană este o practică ghidată de mindfulness care încurajează participanții să se conecteze cu un sentiment profund de forță interioară, stabilitate și prezență. Inspirată de calitățile durabile și imuabile ale unui munte, această meditație folosește imagini vii pentru a sprijini dezvoltarea echilibrului emoțional și a conștientizării ancorate în pământ. Participanții sunt invitați să se imagineze ca un munte – solid, înrădăcinat și de neclintit în vremea schimbătoare din jurul său. Așa cum un munte rămâne statornic în timpul furtunilor, al luminii solare și al schimbării anotimpurilor, tot așa participanții pot rămâne anorați în timpul tumultului experiențelor lor interioare și al imprevizibilității vieții.

Această practică se concentrează pe corp, respirație și conștientizarea momentului prezent, permițând participanților să întruchipeze calități precum calmul, puterea și răbdarea. Ascultând aceste imagini, participanții pot începe

să perceapă emoțiile dificile, stresul sau disconfortul în mod diferit – nu rezistând la ele, ci permițându-le să apară și să dispară precum sistemele meteorologice trecătoare.

Obiective

Scopul principal al meditației montane este dezvoltarea unui sentiment de stabilitate interioară, pace și reziliență. Identificându-se cu calitățile muntelui – stabilitate, înrădăcinare și demnitate – participanții învață să dezvolte o prezență ancorată în realitate, care poate acomoda o varietate de stări emoționale și gânduri fără a le copleși sau a le elimina.

Obiective specifice ale practicii:

- Pentru a consolida reglarea emoțională și rezistența la stres.
- Pentru a dezvolta capacitatea de a observa experiențele interne mai clar și fără nicio reactivitate.
- Pentru a întări sentimentul de prezență și întruchipare.
- Să dezvolte răbdarea, acceptarea și compasiunea față de sine atunci când se confruntă cu dificultăți.
- În timp, practica regulată a Meditației Montane poate ajuta participanții să răspundă provocărilor vieții cu mai mult calm, claritate și echilibru.

Descrierea activității

Durată: 20–30 de minute

- Să începem prin a ne așeza confortabil. Simțiți-vă picioarele pe pământ. Simțiți contactul corpului cu scaunul și permiteți-vă să vă așezați. Îndreptați-vă spatele – nu rigid, ci doar ușor. Relaxați-vă umerii. Simțiți-vă cum stați drept, cu picioarele pe pământ și pe deplin prezent în corpul vostru.
- Acum, atrage-ți ușor atenția asupra respirației tale. Nu este nevoie să schimbi nimic – observă doar ritmul natural al respirației tale. Las-o să curgă – calmă, liberă, fără efort. Dacă observi vreo tensiune în corp, permite acelor zone să se înmoaie. Simte-ți corpul exact așa cum este acum. Lasă-te susținut de el – ancorat în pământ, prezent.
- Acum, în mintea ta, imaginează-ți un munte. Ar putea fi un munte din copilărie, dintr-o călătorie, dintr-un film sau o fotografie – orice munte care ți se pare semnificativ. Imaginează-l clar – vezi-i baza, pantele,

vârful. Observă ce acoperă muntele – poate copaci, roci, zăpadă sau iarbă. Vezi-i forma, nemișcarea și puterea.

- Și acum, începe să simți muntele. Simte-i prezența solidă, rădăcinile, măreția sa. Și când ești pregătit, imaginează-ți că devii un munte. Tu și muntele sunteți una – nemișcați, puternici și stabili.
- Acum, permiteți-vă să observați cum se schimbă muntele pe parcursul zilei: pe măsură ce soarele răsare și apune, pe măsură ce lumina și umbra se mișcă pe suprafața sa... Iarba se poate legăna, florile pot înflori sau se pot ofili, umbrele pot crește și se pot micșora. Dar, în ciuda tuturor acestor lucruri, muntele rămâne același – neclintit în esența sa.
- Acum imaginați-vă cum se schimbă muntele odată cu anotimpurile: acoperit de zăpadă și brumă iarna, topindu-se și prinzând viață primăvara, verde și luxuriant în ploile de vară, colorat și cu frunze căzătoare toamna.
- Deși înfățișarea se schimbă, miezul muntelui rămâne același – ancorat, stabil, neschimbat. Și poate chiar și timpul însuși își lasă amprenta: râuri care croiesc noi căi, furtuni care modelează pământul – totuși muntele rămâne.
- Asemenea muntelui, și noi ne confruntăm cu schimbări – de dispoziție, gânduri, circumstanțe. Dar putem învăța să rămânem cu picioarele pe pământ, stabili și conectați la puterea noastră interioară – respirând, simțind, reacționând, rămânând în același timp fideli nouă înșine. Indiferent de vânturile care bat, indiferent de furtunile care trec prin noi, putem rămâne fermi, solizi, întregi – asemenea muntelui.
- Lasă imaginea muntelui să se așeze în tine – ca o ramă, o fundație, o sursă de putere. Simte-o în corpul tău. Simte-o în respirația ta. Lasă-o să devină o prezență liniștită în tine.
- Acum, încă o dată, aduceți-vă ușor conștientizarea înapoi la corpul vostru – simțiți-i greutatea, nemișcarea, forma – ca un munte. Simțiți-vă respirația – naturală, constantă. Când sunteți gata, deschideți ușor ochii și întoarceți-vă la spațiul din jurul vostru – calm, împământat și întreg.

Discuție după meditația la munte (~10 minute)

- După ce practicăm Meditația Montană, este important să reflectăm asupra a ceea ce ne poate oferi această experiență – nu doar în momentul prezent, ci ca o resursă continuă în viața de zi cu zi.

- Dacă practicăm regulat și consecvent, această meditație ne poate întări profund sentimentul interior de stabilitate, reziliență și prezență ancorată în realitate.
- La fel ca un munte, învățăm că putem rămâne conectați la esența noastră, la temelia noastră interioară, chiar și atunci când totul din jurul nostru – și din noi – se schimbă.
- Asta ne dă capacitatea de a primi schimbarea fără teamă, fără sentimentul că ne vom destrama.
- În schimb, începem să ne adaptăm, să răspundem și să ne stăm degeaba – rămânând înrădăcinați în cine suntem cu adevărat.

Beneficii cheie ale meditației montane:

- **Forță interioară și ancorare în pământ.** Cultivă un profund sentiment de forță interioară, o bază solidă și chiar o măreție sau demnitate liniștită. Începem să simțim că avem o bază stabilă, o prezență constantă în noi – ceva durabil.
- **Un sentiment de identitate fundamentală.** Prin practica regulată, mulți oameni experimentează un sentiment tot mai mare că au un centru, un nucleu care rămâne neatins de haosul exterior. Indiferent ce se întâmplă în interiorul sau în jurul nostru – stres, emoții, acțiunile altor oameni – rămânem ca și cum ar exista un munte în noi. Nu mai suntem ușor împinși sau zdruncinați – „Nu mă poți doborî” devine un sentiment trăit.
- **Stimă de sine necondiționată.** Mulți oameni se simt lipsiți de valoare sau neproductivi atunci când nu „fac” ceva. Această practică ne ajută să realizăm: chiar și în liniște, chiar și atunci când doar „fiim”, suntem valoroși. Ca un munte – nu trebuie să *facem* nimic pentru a fi demni. Existența noastră în sine contează.

Gând final

- Revenind iar și iar la această meditație, nu evităm viața – ne pregătim să o întâmpinăm cu mai multă claritate, putere și compasiune.
- Ne luăm timp pentru noi înșine, ne onorăm lumea interioară și ne reconectăm cu valorile noastre cele mai profunde.
- Muntele devine nu doar o imagine, ci o senzație trăită în noi – o sursă de calm în mijlocul unei furtuni, o reamintire că putem rămâne întregi – chiar și atunci când totul se schimbă.

Formular de autoevaluare

MEDITAȚIE LA MUNTE

ÎNAINTE DE SEȘIUNE	Cum ați descrie starea dumneavoastră emoțională actuală? (Bifați una) ☐ Calm ☐ Anxios ☐ Trist ☐ Furios ☐ Amorțit ☐ Copleșit Altul: _____ Cum v-ați evalua nivelul actual de stres? (0 = fără stres, 10 = extrem de stresat) ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 Simțiți vreo tensiune fizică sau disconfort? _____ ☐ Nu ☐ Da Ce sperați să obțineți din această sesiune? (Selectați până la 2) ☐ Relaxare Ușurare emoțională ☐ Împământare ☐ Confort ☐ Claritate ☐ Altul: _____
ÎN TIMPUL SEȘIUNII	Ați putut să vă concentrați asupra muntelui sau asupra imaginilor de împământare? ☐ Da, complet ☐ Parțial ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur Observați vreo schimbare în corp (tensiune, respirație, nemișcare)? ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur Au apărut emoții în timpul vizualizării? _____ ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur
DUPĂ SEȘIUNE	Cum vă simțiți acum, emoțional? (Bifați una) ☐ Calm ☐ Anxios ☐ Trist ☐ Pașnic ☐ Împământat ☐ Deconectat ☐ Altul: _____ Cum ți-ai evalua nivelul de stres acum? (0 = fără stres, 10 = extrem de stresat) ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 Ai experimentat reacții emoționale sau fizice în timpul sesiunii? ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur Ai putut vizualiza sau conecta cu un munte sau o imagine de împământare? ☐ Da, complet ☐ Parțial ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur Ai dori să împărtășești ceva cu un facilitator sau o persoană de suport? ☐ Da ☐ Nu

Tehnica 18: PRACTICA PRIETENULUI PLIN DE COMPASIUNE



Introducere

Meditația-vizualizare a Prietenului Compasiv te invită să-ți imaginezi o ființă – reală sau imaginară – care întruchipează o compasiune profundă și are grijă de tine așa cum ești. Această figură ar putea fi:

- O persoană reală (trecută sau prezentă) care ți-a arătat bunătate
- O figură imaginară care se simte înțeleaptă, blândă și înțelegătoare
- O figură spirituală, un animal sau chiar o versiune viitoare a ta

Obiective

- A primi compasiune de la o figură imaginară sau reală care să te susțină și a învăța treptat să îndrepti aceeași compasiune către tine însuși
- Pentru a cultiva compasiunea față de sine și a construi reziliență emoțională în viața de zi cu zi
- A experimenta sentimentul că ești îngrijit, mai ales în momentele de dificultate, îndoială de sine sau critică interioară

- Pentru a sprijini vindecarea rănilor emoționale sau a sentimentelor de rușine, inadecvare sau nevrednicie
- Pentru a-i ajuta pe cei care se luptă cu bunătatea de sine să dezvolte o voce interioară mai plină de compasiune.

Descrierea activității

Durată: 15–25 de minute

- Să începem prin a aduce ușor conștientizarea respirației și a corpului. Să simțim ritmul natural al respirației tale... calm, constant, liniștitor. Lasă respirația să te ancoreze aici. Să știi că în orice moment te poți întoarce la respirație pentru împământare și relaxare.
- Nu este nevoie să forțezi nimic. Fie ca acesta să fie un spațiu de explorare blând, chiar jucăuș. Lasă-ți imaginația să-ți ofere un dar – permite-ți să fii surprins.
- Începe prin a-ți imagina un loc care ți se pare sigur și liniștit – orice ar însemna asta pentru tine acum. Poate fi real sau imaginar. Lasă-ți simțurile să se trezească aici: ce vezi, auzi, simți, miroși sau chiar guști? Lasă acesta să fie un spațiu primitiv, unul care să te primească exact așa cum ești în acest moment.
- Și din acest spațiu (sau chiar separat) permiteți să apară o imagine a unei ființe pline de compasiune. O prezență care are grijă profund de bunăstarea voastră.
- Această ființă poate proveni din memorie, imaginație sau ambele. Poate lua forma unei persoane, a unui animal, a unui spirit al naturii sau a unei figuri cerești. Indiferent de forma pe care o ia, această ființă întruchipează compasiunea – bunătatea, răbdarea, căldura, spiritul jucăuș, înțelepciunea și puterea.
- Îți stă alături în provocările vieții, oferindu-ți alinare atunci când suferi, acceptându-te complet – așa cum ești, cu toate imperfecțiunile și potențialul tău. Îți dorește binele din toată inima și caută să-ți aline durerea oriunde poate.
- Acordă-ți un moment pentru a cunoaște această ființă. Cum arată prietenul tău plin de compasiune? Este mare sau mic? Bătrân sau tânăr? Masculin, feminin sau dincolo de gen? Unde se află în raport cu tine – în față, lângă, în spate? La ce distanță? Imaginea poate fi clară, se poate schimba sau estompa – este în regulă.

Dacă această ființă te-a privi în ochi, ce expresie ai vedea pe fața ei? Cum ar suna vocea ei dacă ți-ar vorbi? Poți simți prezența ei – poate prin sentiment, atmosferă sau chiar miros?

- Permite-ți să primești grija lor. Cum te simți să-ți imaginezi că ești lângă acest prieten plin de compasiune? Ce senzații observi în corpul tău – pe față, pe piept, pe burtă, pe brațe sau pe picioare? Ce schimbări observi în starea ta de spirit, în gândurile sau în emoțiile tale?
- Acum imaginează-ți că această ființă te prețuiește cu adevărat – așa cum ești. Indiferent ce simți sau ce porți în tine, te primește din toată inima. Cum te simți când ești primit așa?
- Și țineți minte — aceasta este o practică. Este normal ca mintea să răătăcească sau ca imaginile să apară și să dispară. S-ar putea să vă simțiți conectați sau distanți. Toate acestea fac parte din călătorie.
- Pur și simplu observă-ți reacțiile – ceea ce îți place și ceea ce nu îți place – cu bunăcredință. Recunoaște orice apare, fie el plăcut sau dificil, vesel sau tândră. Fiecare moment este o invitație la o pauză... la o îndulcire... la o întoarcere la respirația ta. Și când spațiul se deschide din nou, întoarce-te ușor la imagine – permițându-i prietenului tău plin de compasiune să te întâlnească exact acolo unde ești.
- Rămâi cu această prezență cât timp dorești. Și când ești gata să închei practica, ai putea dori să-i mulțumești prietenului tău plin de compasiune sau să-ți iei rămas bun în felul tău. Lasă imaginea să se estompeze treptat, având încredere că te poți întoarce la ea oricând – oriunde te-ai afla, sub orice formă ar lua.

Formular de autoevaluare

PRACTICA PRIETENII COMPASIONATE

ÎNAINTE DE SESIUNE	Cum ați descrie starea dumneavoastră emoțională actuală? (Bifați una) ☐ Calm Trist ☐ Anxios ☐ Autocritic ☐ Deconectat ☐ Altul: _____ Cum ați evalua nivelul dumneavoastră actual de autocompasiune? (0 = foarte scăzut, 10 = foarte ridicat) ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 Vă simțiți deschis să primiți bunătate sau compasiune din partea celorlalți (chiar și imaginare)? ☐ Da, complet Nesigur Deloc Simțiți vreo tensiune fizică sau disconfort? ☐ Nu ☐ Da
ÎN TIMPUL SESIUNII	Ați reușit să rămâneți concentrat în timpul meditației? ☐ Da, constant Uneori ☐ Nu Figura compasională s-a simțit reconfortantă sau suportivă? ☐ Da, puternic Puțin Nu prea Nu Au existat momente de dificultate sau rezistență emoțională? ☐ Da ☐ Nu ☐ Nu sunt sigur
DUPĂ SESIUNE	Cum vă simțiți emoțional acum? (Bifați una) ☐ Mai calm Mai ușor Încă emoțional Mai conectat ☐ Altul: _____ Cum ați evalua autocompasiunea acum? (0 = foarte scăzut, 10 = foarte ridicat) ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 Te-ai conectat cu o figură plină de compasiune în timpul meditației? ☐ Da, clar. Oarecum. Nu prea. ☐ Nu Ce fel de compasiune ai experimentat? (Selectați toate variantele aplicabile) ☐ Verbală (cuvinte sau mesaje) ☐ Emoțională (căldură, iubire, acceptare) ☐ Vizuală (imagini ale unei figuri sau scene grijulii) ☐ Fizică (senzații corporale liniștitoare) ☐ Altele: _____ Au apărut dificultăți în timpul practicii? ☐ Nu ☐ Da Ai dori să împărtășești ceva cu un facilitator sau o persoană de sprijin? ☐ Nu ☐ Da

Referințe

Introducere

Ce este epuizarea profesională, cauze și declanșatori, faze

- Maslach, C. și Leiter, MP (2016). *Burnout: o perspectivă multidimensională*. În AM Rossi, PL Perrewé și SL Sauter (ed.), *Stresul și calitatea vieții la locul de muncă: perspective actuale în sănătatea ocupațională* (pp. 37–49). Information Age Publishing.
- Organizația Mondială a Sănătății. (2019). *Burn-out-ul, un fenomen ocupațional: Clasificarea Internațională a Bolilor, revizuirea a 11-a (ICD-11)*. https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/
- Freudenberger, HJ (1974). *Epuizarea personalului*. *Journal of Social Issues*, 30 (1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Maslach, C., Schaufeli, WB și Leiter, MP (2001). *Epuizarea profesională*. *Annual Review of Psychology*, 52 (1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Pines, A. și Aronson, E. (1988). *Epuizarea profesională: cauze și remedii*. Free Press.

De ce este importantă îngrijirea de sine

Introducere în mindfulness

- Terapie bună. (2018). *Terapia cognitivă bazată pe mindfulness (MBCT): beneficii, tehnici și cum funcționează*. https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/mindfulness-based-cognitive-therapy?utm_source=chatgpt.com
- Kabat-Zinn, J. și Hanh, TN (2009). *Mindfulness pentru începători: Recuperarea momentului prezent – și a vieții tale*.
- Farb, NA și colab. (2007). *Atenție la prezent: Meditația mindfulness dezvăluie moduri neuronale distincte de autoreferențialitate*. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 292–302.
- Walter, EBS, Eisendrath, SJ (2012). *Terapia cognitivă bazată pe mindfulness: teorie și practică*. *Can J Psychiatry*. 57(2), 63–69.

Care sunt beneficiile tehnicilor de mindfulness?

- Black, David S. și colab. „Meditația mindfulness și îmbunătățirea calității somnului și a tulburărilor de somn în timpul zilei la adulții în vârstă cu tulburări de somn: un studiu clinic randomizat.” *JAMA internal medicine* 175.4 (2015): 494–501.
- Bögels , SM, Hellemans , J., van Deursen, S., Römer, M. și van der Meulen , R. (2010). Părinte conștient în îngrijirea sănătății mintale: Efecte asupra psihopatologiei parentale și a copilului, stresului parental, parenting și mindfulness. *Revista de Studii ale Copilului și Familiei*, 19(2), 184–200.
- Creswell, JD și Lindsay, EK (2014). Cum afectează antrenamentul mindfulness sănătatea? O analiză a mindfulness-ului pentru atenuarea stresului. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 401–407.
- Davidson, Richard J. și colab. „Modificări ale funcției cerebrale și imunitare produse de meditația mindfulness.” *Biopsychosocial Science and Medicine* 65.4 (2003): 564–570.
- Garland, EL și colab. (2015). Reziliență și recuperare: Mecanisme ale mindfulness-ului în bolile legate de stres. *Current Directions in Psychological Science*, 24(6), 544–549.
- Grossman, P. și colab. (2004). Reducerea stresului bazată pe mindfulness și beneficiile pentru sănătate: o meta-analiză. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43.
- Hofmann, SG și colab. (2010). Efectul terapiei bazate pe mindfulness asupra anxietății și depresiei: o analiză meta-analitică. *J. of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183.
- Hölzel, BK și colab. (2011). Practicarea mindfulness duce la creșteri ale densității substanței cenușii cerebrale la nivel regional . *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43.
- Hülshager , UR și colab. (2013). Beneficiile mindfulness-ului la locul de muncă: Rolul mindfulness-ului în reglarea emoțiilor, epuizarea emoțională și satisfacția profesională. *J. of Applied Psychology*, 98(2), 310.
- Jennings, PA și colab. (2013). Îmbunătățirea mediilor de învățare în sala de clasă prin cultivarea conștientizării și rezilienței în educație (CARE): Rezultatele unui studiu clinic randomizat controlat. *School Psychology Quarterly*, 28(4), 374.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Viața în plină catastrofă*. Delta.

- Khoury, B. și colab. (2013). Terapia bazată pe mindfulness: o meta-analiză cuprinzătoare. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771.
- Ridderinkhof, A., de Bruin, EI, Blom, R. și Bögels, SM (2017). Program bazat pe mindfulness pentru copiii cu tulburare din spectrul autist și părinții acestora: Îmbunătățiri directe și pe termen lung. *Mindfulness*, 8(3), 657–670.
- Semple, RJ, Lee, J., Rosa, D. și Miller, LF (2010). Un studiu randomizat privind terapia cognitivă bazată pe mindfulness pentru copii: Promovarea atenției conștiente pentru a spori reziliența socio-emoțională. *J. of Child and Family Studies*, 19(2), 218–229.
- Shapiro, SL și colab. (2005). Reducerea stresului bazată pe mindfulness pentru profesioniștii din domeniul sănătății: Rezultate dintr-un studiu randomizat. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164–176.
- Tang, YY și colab. (2007). Antrenamentul meditativ pe termen scurt îmbunătățește atenția și autoreglementarea. *PNAS*, 104(43), 17152–17156.
- Zeidan, F. și colab. (2010). Meditația mindfulness îmbunătățește cogniția: Dovezi ale antrenamentului mental scurt. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597–605.

Tehnici de mindfulness și relaxare

Tehnica 1. PĂȘEȘTE ȘI RESPIRĂ

- Kabat-Zinn, J. (2005). *Oriunde te duci, acolo ești: Meditația mindfulness în viața de zi cu zi*. Hachette Books.
- Brach, T. (2012). *Acceptare radicală: Îmbrățișează-ți viața cu inima unui Buddha*. Bantam.
- Varela, FJ, Thompson, E. și Rosch, E. (1991). *Mintea întrupată: știința cognitivă și experiența umană*. MIT Press.
- Teasdale, JD, Segal, ZV și Williams, JMG (1995). *Cum previne terapia cognitivă recăderile depresive și de ce ar trebui să ajute antrenamentul controlului atențional (mindfulness)? Cercetare și terapie comportamentală*, 33 (1), 25–39. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)E0011-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)E0011-7)

Tehnica 2. RESPIRAȚIE ȘI ATINGERE RECE

- Najmi, S., Riemann, BC și Wegner, DM (2009). *Gestionarea gândurilor intruzive nedorite în tulburarea obsesiv-compulsivă: Eficacitatea relativă a*

suprimării, distragerii focalizate și acceptării . *Behaviour Research and Therapy*, 47 (6), 494–503. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.02.015>

- Fisher, J. (2017). *Vindecarea sinelui fragmentat al supraviețuitorilor traumelor: Depășirea alienării interne de sine* . Routledge.
- Ogden, P., Minton, K. și Pain, C. (2006). *Trauma și corpul: o abordare senzoriomotorie a psihoterapiei* . WW Norton & Company.
- Van der Kolk, BA (2014). *Corpul ține scorul: Creier, minte și corp în vindecarea traumei* . Viking.

Tehnica 3. RESPIRAȚIA TEXTURII – ANCORAREA TACTILĂ PENTRU FOCUS

- Porges, SW (2011). *Teoria polivagală: Fundamentele neurofiziologice ale emoțiilor, atașamentului, comunicării și autoreglării* . WW Norton & Company.
- Linehan, MM (2015). *Manual de instruire în terapia DBT®* (ediția a 2-a). Guilford Press.
- Siegel, DJ (2010). *Terapeutul conștient: Ghidul clinicianului pentru mindsight și integrare neuronală* . WW Norton & Company.
- Heller, L. și LaPierre, A. (2012). *Vindecarea traumei de dezvoltare: Cum afectează trauma timpurie autoreglementarea, imaginea de sine și capacitatea de relaționare* . North Atlantic Books.

Tehnica 4: SENZAȚIE CONȘTIENTĂ

- Clinica Mayo: Exerciții de mindfulness, <https://www.nicabm.com/>
- Sămonigumo ugdyas (Mindfulness), Dr. Ronald D. Siegel, 2019.
- Gamtos terapija (terapie naturală), Giedrė Žalytė ., 2024.

Tehnica 5: MERS CONȘTIENT

- Clinica Mayo: Exerciții de mindfulness, <https://www.nicabm.com/>
- Sămonigumo ugdyas (Mindfulness), Dr. Ronald D. Siegel, 2019.
- Gamtos terapija (terapie naturală), Giedrė Žalytė ., 2024

Tehnica 6: TEHNICA DE SCANARE CORPORALĂ

Tehnica 7: MANDALA

Tehnica 8: ARTA NEUROGRAFICĂ

Tehnica 9: IMPRESII CONȘTIENTE DIN LUT

Tehnica 10: REFLECȚIA SONORĂ EMOȚIONALĂ

Tehnica 11. RESPIRĂ ÎN RITM

Tehnica 12. DANS LIBER PENTRU RESETARE

Tehnica 13: ÎMPĂMÂNTARE PRIN ÎNTINDERE UȘOARĂ

Tehnica 14: MERS CONȘTIENT ÎN INTERIOR SAU ÎN EXTERIOR

Tehnica 15: AGITAȚI ȘI ELIBERAȚI – RESETAREA TENSIUNII

Tehnica 16: EXERCITII ÎNTR-UN LOC SIGUR

Tehnica 17. MEDITAȚIE LA MUNTE

Tehnica 18: PRACTICA PRIETENULUI PLIN DE COMPASIUNE