

# Άτυπη καθημερινή πρακτική 3ης εβδομάδας

Πέρα από την καθημερινή 20λεπτη ή 10λεπτη πρακτική σου είναι πολύ σημαντικό να βάζεις την επίγνωση που αποκτάς μέσω του διαλογισμού στην καθημερινότητά σου.

Αυτό θα σε βοηθήσει να δημιουργήσεις αυτό το μικρό απελευθερωτικό κενό μεταξύ αυτού που σου συμβαίνει και της ανταπόκρισης σου.

Αυτή την εβδομάδα συνεχίζεις να γράφεις στο τέλος της ημέρας **3 πράγματα για τα όποια είσαι ευγνώμων**. Ο επιπλέον στόχος σου αυτή την εβδομάδα είναι να κάνεις την πρακτική **STOP** ή **ΠΑΜΕ** στα ελληνικά (με την συμβολή της Θεώνης) τουλάχιστον μία φορά την ημέρα.

Η ιδέα είναι ότι κάποιες φορές μέσα στην μέρα **σταματάς για 30 δευτερόλεπτα** αυτό που κάνεις και συνδέεσαι με τον εαυτό σου και το εδώ και τώρα.

Τα βήματα είναι:

- ) **Παύση**: Κάνε μία παύση σε αυτό που κάνεις
- ) **Αναπνοή**: Πάρε μερικές βαθιές ανάσες εστιάζοντας στην αίσθηση της αναπνοής. Αυτό σε βοηθά να συνδεθείς με το τώρα και δημιουργείς αυτήν την ευεργετική παύση.
- ) **Μελέτη**: Παρατήρησε και μελέτησε τι συμβαίνει, ρώτησε τον εαυτό σου:
  - ✓ Τι σκέφτομαι;
  - ✓ Πως αισθάνομαι;
  - ✓ Τι κάνω;
  - ✓ Τι θέλω να κάνω;
- ) **Εκκίνηση**: Συνέχισε με την αίσθηση της επίγνωσης που απέκτησες με τις παραπάνω ερωτήσεις.

### 3η εβδομάδα – Ημερολόγιο άτυπης πρακτικής

Ημερομηνία	Ποια ήταν η περίσταση;	Πως αισθανόσουν όταν σκέφτηκες να κάνεις την πρακτική;	Τι παρατηρήσεις ΕΝΩ ΕΚΑΝΕΣ την πρακτική; (σώμα – νους – συναισθήματα)	Τι παρατηρήσεις ΜΕΤΑ; (σώμα – νους – συναισθήματα, δράσεις)	Τι έμαθες;
Παράδειγμα	Περίμενα στο ταμείο του supermarket	Βαριόμουν και το μυαλό μου έτρεχε εδώ κι εκεί	Το αίσθημα της βαρεμάρας είχε φύγει, ήμουν περισσότερο στο παρόν	Αισθανόμουν όμορφα μέσα στο σώμα μου και παρατηρούσα τον κόσμο γύρω μου με μια παιχνιδιάρικη διάθεση	Ότι μπορώ να αξιοποιώ το νεκρό μου χρόνο και να διασκεδάζω ακόμα και στην ουρά του supermarket