



GREEK MINISTRY OF EDUCATION
AND RELIGIOUS AFFAIRS
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY
AND SECONDARY EDUCATION
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

ТИХ И ПАЖЉИВ КАО ЖАБА



HEALTH, OPENNESS,
AND PROSPERITY
EDUCATION FOR SCHOOLS

HOPE4schools

Образovanje o zdravlju, otvorenosti i prosperitetu za škole

2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



Sufinansira
Evropska unija

Podrška Evropske unije za izradu ove publikacije u okviru projekta HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 ne predstavlja odobranje sadržaja koji odražava stavove samo autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za svako korišćenje informacija koje se tamo nalaze.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

ТИХ И ПАЖЉИВ КАО ЖАБА

У овој вежби научићете да седите тихо и пажљиво као жаба. Бити у стању да зауставите све што радите како бисте се могли фокусирати и обратити пажњу важан је почетак сваке вежбе. Жаба вам помаже да схватите како се осећате, о чему размишљате и шта радите. Бити у стању да се зауставите и пажљиво посматрате све су ствари које можете научити из тога. Жаба може скоčiti. Али такође може стати и седети савршено мирно док посматра све што се дешава око ње. Седење мирно као жаба значи да се крећете само када заиста морате. Када је жаба гладна, креће се да једе. А кад се уплаши, мало се помери јер је уплашена. Понекад ће померити само једно око јер је у њега пала кап кише. Или помера једну ногу да направи мали корак. Али не троши своју енергију на ствари које не мора да ради. Жаба мирно седи. Потпуно мирно. А када дише, стомак јој се мало подиже и онда поново пада. Покрет је будан, миран и пажљив. Жабу ништа не узнемирава. Свесна је свега што се око ње дешава, али не реагује. Не скаче сваки пут када се нечега сети, иако може да направи велике скокове. Тако се жаба уопште не умори. Не ради ништа без разлога. И не заноси се сваком лудом идејом која јој падне на памет. Може да престане да скаче и остане мирна. И ти можеш научити да мирно седиш као жаба. Удобно се смести у столицу или на под на јастуку. Исправи леђа и опусти се. Ако желиш, можеш затворити очи. Не жури. Важно је да седиш равно и удобно. Држи стопала на поду, леђа равна, а рамена спуштена. Можеш држати руке опуштено у крилу. Сада замисли да си жаба. Седиш негде на обали великог језера. Наравно, ти ниси права жаба, али можеш да урадиш неке ствари попут оне праве жабе. Седи мирно и не померај се. Да би мирно седео, мораш бити пажљив и смирен. Свесност ти помаже да се не ометаш од онога што



Sufinansira
Evropska unija

Podrška Evropske unije za izradu ove publikacije u okviru projekta HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 ne predstavlja odobravanje sadržaja koji odražava stavove samo autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za svako korišćenje informacija koje se tamo nalaze.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

радиш. А мирноћа те држи на месту и омогућава ти да све то схватиш. Полако почни да се фокусираш и седи мирно као жаба. Твоје руке и ноге су мирне. Ни задњица ни ноге се не померају. Твоји глава, врат и леђа се не померају. Цело твоје тело је мирно, мирно и опуштено. И док мирно седиш, можеш приметити многе ствари. Можда можеш осетити да се неки део твог тела још увек креће. Један прст, стопало, капци, стомак или нешто друго - у реду је. Циљ ове вежбе није да ти забрани кретање. Већ да приметиш да се негде у телу увек крећемо чак и тако благо. Шта тренутно примећујеш? Можда приметиш мало померање ту и тамо. Сада покушај да приметиш и како се твоје тело нежно креће. Са сваким удахом и издисајем. Можеш скренути пажњу на врх носа. Где ваздух улази и излази. Шта осећаш када то радиш? Бити свестан свог дисања је посебно искуство које ти може помоћи да се опустиш. Можда ћеш осетити дах у грлу или грудима. А можда чак ниже у стомаку. Можеш ставити руке на стомак и осетити покрет сваки пут када удишеш и сваки пут када издахнеш. Забавно је тако се фокусирати на своје дисање. Можеш приметити много ствари о томе. Можеш рећи да ли је твоје дисање редовно или неправилно. Не мораш ништа да мењаш у вези са дисањем. Само диши нормално и буди свесан. Када се твоје дисање смири и продуби након неког времена, видећеш да је и твоје тело мирније. А можда чак и опуштеније. И твоје мисли су се смириле. Дисање се смирује. Дубоко удахни и поново издахни. Кад год удахнеш, стомак ти се мало подиже. И кад год издахнеш, мало пада. Види ово. Лепо је усредсредити се на дах, лепо је смирити се. А дисање не захтева никакав посебан напор. Твоје тело дише само. Само пази на дисање на тренутак. Диже се и пада. Ваздух улази и излази. Свесност и дисање ће те лепо смирити. Можеш ли осетити? Од жабе можеш много научити. Можеш научити како да не реагујеш на све што чујеш, видиш или шта год ти падне на памет. Гледаш све око себе, али реагујеш само када заиста мораш, када постоји разлог. Седи мирно, будан и пажљив као жаба. Вежбај то и бићеш све бољи и бољи. Памтићеш више ствари, обраћати више пажње на оно што се дешава око тебе. Желим вам пуно пажње и смирености за данас.



**Sufinansira
Evropska unija**

Podrška Evropske unije za izradu ove publikacije u okviru projekta HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 ne predstavlja odobravanje sadržaja koji odražava stavove samo autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za svako korišćenje informacija koje se tamo nalaze.