



# Is-Saħħa Mentali Tiegħek: Moħħok Hemm

Fid-dinja impenjattiva tal-lum ħafna drabi nħossuna taħt stress, ma nistgħux inlaħħqu u distratti. L-‘attenzjoni konxja’ (‘mindfulness’ bl-Ingliż) hija mod kif issib il-bilanċ u l-kalma.

L-‘attenzjoni konxja’ hija l-prattika li nuffukaw fuq il-preżent b’nuqqas ta’ ħudizzju u b’acċettazzjoni sħiħa tal-mument. Inkunu qed inħaddmu din il-prattika meta nkunu involuti bis-sħiħ fl-esperjenza preżenti mingħajr ma ninqabdu fi ħsibijiet dwar il-passat jew fi ‘nkwiet dwar il-ġejjieni.

## Il-Benefiċċji tal-‘Attenzjoni Konxja’

Din kapaċi tnaqqas l-istress u ttejjeb is-saħħa mentali u l-benessri ġenerali. Dawn huma xi benefiċċji oħra:



### It-tgawdija ta' kull esperjenza

L-‘attenzjoni konxja’ tghinna ninvolve ruħna bis-sħiħ fl-esperjenzi tagħna u ngawdu l-pjaċiri sempliċi tal-ħajja. Din tghinna nsibu tifsira għall-, esperjenzi tagħna u nesplorawhom b’iktar kurżità.



### Titjib fil-koncentrazzjoni

Il-prattika regolari tal-‘attenzjoni konxja’ tghinna nħarrġu moħħna biex nibqgħu preżenti u nirreżistu d-distrazzjonijiet. B’hekk insiru aktar produttivi.



### Tisħiħ fl-għarfien tagħna nfusna

B’attenzjoni fuq ħsibijietna, l-emozzjonijiet u s-sensazzjonijiet ta’ ġisimna mingħajr ebda ġudizzju, l-attenzjoni konxja tghinna nagħrfu x-xejriet, it-tqanqil u d-drawwiet tagħna.



### Ir-reżiljenza emozzjonali

L-‘attenzjoni konxja’ tghinna nibnu għarfien ħieles mill-ġudizzju dwar il-ħsibijiet u s-sentimenti tagħna. Dan jgħinna nirrispondu b’mod aktar kalm f’sitwazzjonijiet emozzjonali diffiċli.



### Titjib fir-relazzjonijiet

Il-preżenza sħiħa mal-oħrajn tghinna niżviluppaw konnessjonijiet profondi u relazzjonijiet aktar sodisfaċenti u awtentiċi.



# Eżercizzji tal-‘attenzjoni konxja’

It-tħaddin tal-‘attenzjoni konxja’ fil-ħajja ta’ kuljum m’għandux għalfejn ikun ikkumplikat. Dawn huma xi strategiji prattiċi u attivitajiet faċli biex iżżid l-attenzjoni konxja fir-rutina ta’ kuljum:



## **Teħid tan-nifs b’mod konxju**

Hu nifsijiet bil-mod u fil-fond int u tiffoka fuq is-sensazzjoni tan-nifs diehel u ħiereg minn imnifsejk. Dan jgħinek tikkalma moħħok u tikkultiva l-kuxjenza tal-mument preżenti.



## **Osservazzjoni tal-ġisem**

Iffoka fuq partijiet differenti ta’ ġismek – ibda minn rasek u imxi ’l isfel tikka tikka inti u tinnota kwalunkwe sensazzjoni, tensjoni jew partijiet rilassati. Din il-prattika tgħinek tistabbilixxi konnessjoni mas-sensazzjonijiet fiżiċi tiegħek u tippromwovi r-rilassament.



## **Osservazzjoni sensorjali**

Involvi s-sensi bis-sħiħ fil-mument preżenti. Innota dak li qed tara quddiemek, kif ukoll dak li qed tħoss, tisma’, ixxomm, u ttiegħem. Tista’ tinkorpora dan l-eżercizzju f’kull attività ta’ kuljum, pereżempju inti u tiekol jew timxi.

## **Tinsieħ:**

L-iskop tal-prattika tal-attenzjoni konxja mhuwiex il-perfezzjoni iżda t-trawwim ta’ attitudni li tgħinna nagħdru lilna nfusna mingħajr ebda ġudizzju. Kun ġentili miegħek innifsek u ħalli l-ħsibijiet u l-emozzjonijiet jiġu u jmorru bla ma tiġġudikahom bħala tajbin jew ħżiena. Kun ġentili miegħek innifsek u ċcelebra kull pass ’il quddiem, żgħir kemm ikun żgħir!



# Suggerimenti utili

Il-konsistenza fil-prattika tal-attenzjoni konxja teħtiegħ l-impenn u l-adattabbiltà. Dawn huma xi suggerimenti prattiċi li jistgħu jgħinuk:



## Ibda bil-mod, imbagħad žid

F'diversi punti tal-ġurnata hu ftit nifsijiet fil-fond, ieqaf ftit u ffoka fuq il-mument preżenti. Dawn il-pawżi jistgħu jgħinuk tibda mill-ħdid, tiffoka aħjar u trawwem fik din il-prattika.



## Iffissa rutini realistiċi

Il-konsistenza hija importanti aktar mit-tul tal-eżerċizzji. Iffissa rutina li taħdem għalik. Aghżel ħin speċifiku li tista' tiddedika għall-attenzjoni konxja u pprova żommu kemm jista' jkun.



## Sib appoġġ

Għamel ħbieb ma' persuni interessati fl-attenzjoni konxja biex tikseb l-appoġġ, l-ispirazzjoni, u r-responsabbiltà fil-vjaġġ tiegħek. Ingħaqad ma' grupp illi jipprattika l-attenzjoni konxja jew attendi klassijiet dwar din il-prattika.



## Uża t-teknoloġija (b'għaqal!)

Esplora applikazzjonijiet tal-attenzjoni konxja jew riżorsi tal-meditazzjoni ggwidata li kapaċi jgħinuk fil-prattika tiegħek. Tista' anke sempliċement tirregola n-notifikazzjonijiet fuq il-mobile biex tiżgura li qatt ma titlef l-attenzjoni konxja mir-rutina ta' kuljum!



## Adatta

Ibqa' flessibbli. Ipprova metodi differenti u ara x'jaħdem għalik. Jekk ir-rutina tiegħek titħarbat sib modi differenti biex tinkorpora l-attenzjoni konxja matul il-ġurnata.

## Kif tirrispondi għall-ħsibijiet mgħaġġlin

Matul il-prattika tal-attenzjoni konxja hija komuni li jkollok ħsibijiet mgħaġġlin. Tinkwetax, dan jiġri lil kulħadd! Is-sigriet hu li sempliċement tinnotahom u terġa' mill-ħdid tiffoka fuq il-mument preżenti. Bil-prattika jsir aktar faċli li terħi l-ħsibijiet mgħaġġlin u żżomm l-attenzjoni fuq il-preżent.



# Tombla tal-attenzjoni konxja

Ma tistax issib l-ispirazzjoni? Dawn huma bosta attivitajiet illi tista' tipprova! Sfida lilek innifsek biex tipprova xi ħaġa ġdida!

1 Kul b'mod konxju	2 Imxi daqs 5 minuti b'mod konxju	3 Innota: X'sensazzjonijiet thoss xħin titbissem?	4 Isma' diska b'attenzjoni konxja
5 Agħlaq għajnejk u isma' l-iħsejjes kollha għal 2 minuti	6 Idlek idejk jew saqajk b'mod konxju għal 5 minuti	7 Aħsel il-platti b'attenzjoni konxja	8 Immassaġġja wiċċek, għonqok u widnejk b'mod konxju
9 Innota s-sbuħija ta' madwarek	10 Temm il-ġurnata b'meditazzjoni trankwilla	11 Osserva ġismek minn fuq għal isfel u nnota kif thossok	12 Qatta' ftit ħin tikteb x'qed thoss jew x'qed taħseb
13 Ipprova pprattika fi kju jew waqt kull stennija	14 Ipprova pprattika fit-traffiku	15 Hu żewġ boqqiet ilma b'mod konxju	16 Nizzel u pprova applikazzjoni diġitali tal-attenzjoni konxja
17 Lewwen, pingi, jew ħażżeż xi ħaġa	18 Innota f'ġismek is-sens ta' emozzjoni pożittiva	19 Aħsel snienek b'mod konxju	20 Innota f'ġismek is-sens ta' emozzjoni negattiva
21 Iffoka fuq l-arja tmiss mal-ġilda	22 Ibda l-ġurnata b'nifs konxju	23 Hu banju sħun b'attenzjoni konxja	24 Osserva l-ħsibijiet tiegħek jiġu u jmorru għal 5 minuti
25 Issostitwixxi apparat diġitali għall-attenzjoni konxja bħala rutina	26 Agħmel 10 'jumping jacks' u zomm l-attenzjoni fuq is-sensazzjonijiet	27 Aħsel snienek b'mod konxju	28 Irrepeti l-ideat favoriti tiegħek!