

Czym różni się uważność od bycia obecnym(-ą) tu i teraz?

Wiele osób, w dobrej intencji, dzieli się radami, jak praktykować uważność i być obecnym(-ą) tu i teraz. Ale co tak naprawdę oznaczają oba terminy, dlaczego są ważne i jak je wprowadzić w życie? To dobre pytania. Przyjrzyjmy się tym zagadnieniom.

Praktyki uważności to działania, które pomagają się wyciszyć i odnaleźć wewnętrzny spokój, mogą to być ćwiczenia głębokiego oddychania, joga, medytacja i spacer na łonie natury. Regularne praktykowanie uważności może pomóc w uzyskaniu jasności umysłu, zmniejszeniu stresu i złagodzeniu objawów lęku i depresji.

Elementem uważności jest bycie obecnym(-ą) tu i teraz. Ćwicząc uważność, celowo uświadamiasz sobie, co dzieje się w tobie i na zewnątrz. Uważnie obserwujesz swoje najbliższe otoczenie, myśli i uczucia bez oceniania i kontrolowania ich – to znaczy bez analizowania, krytykowania lub prób ich rozwiązania. Chodzi o to, aby zaakceptować je dokładnie takimi, jakie są.

Taka obecność w danej chwili pomaga na chwilę uwolnić się od mentalnego i emocjonalnego ciężaru. Odpuszczenie sobie może pomóc ci znaleźć spokój, zyskać jasność umysłu, zaakceptować to, gdzie jesteś i iść naprzód. Wszelkie trudności nie znikają, ale znalezienie spokoju, jasności i akceptacji może pomóc lepiej radzić sobie z myślami i uczuciami.

Jak to działa w prawdziwym życiu

Założmy taki scenariusz - w pracy zbliża się termin wykonania ważnej pracy. Masz natłok myśli, próbujesz rozgryźć, jak ze wszystkim zdążyć – zarówno w pracy, jak i w życiu osobistym.

Możesz nawet mieć fizyczne objawy stresu, takie jak szybsze bicie serca, drżenie rąk i spocone pachy. Niespokojne myśli i lęk utrudniają skupienie się na pracy, co tylko opóźnia jej wykonanie i zwiększa twój niepokój.

Praktyka uważności, która pomoże się wyciszyć i odnaleźć spokój, to skupienie się na chwili obecnej. Dosłownie, musisz przerwać to, co robisz, usiąść spokojnie, zamknąć oczy, oddychać głęboko i być świadomym(-ą) tego, co czujesz i myślisz. Bez oceniania. Bez szukania rozwiązań. Po prostu pozwól myślom przychodzić i odchodzić, aż w końcu stracą kontrolę nad twoimi nerwami, a ty poczujesz się spokojniej i będziesz mieć klarowne myśli.

Teraz łatwiej będzie ci się skoncentrować. Podziel duży projekt na mniejsze etapy i zastanów się, co musisz zrobić, a co dobrze by było zrobić, pomoże ci to ruszyć do przodu z większą pewnością siebie.

Chcesz spróbować być obecnym(-ą) tu i teraz?

Zastanów się, w jaki sposób możesz być bardziej obecny(-a) w swoim życiu. Zanotuj jeden pomysł na każdy dzień tygodnia, a następnie postaraj się go zrealizować. Na przykład:

- W poniedziałek wybierz się na energiczny spacer po okolicy. Zamiast słuchać muzyki, zwróć uwagę na to, jak się czujesz przy każdym kroku i co widzisz.
- W wtorek po obudzeniu się, zostań w łóżku przez 5 minut i wykonaj mentalny skan całego ciała. Czy czujesz się zdrowo, masz poczucie komfortu i jesteś wypoczęty(-a), czy może coś jeszcze? Czego można się dowiedzieć z takiej obserwacji?
- W środę, weź udział w bezpłatnych zajęciach z medytacji oferowanych w pracy.



Pod koniec tygodnia zastanów się nad tym, co zaobserwowałeś(-aś) i czego dowiedziałeś(-aś) się, będąc obecnym(-ą) w danej chwili. Następnie stwórz plan na kolejny tydzień i kontynuuj tę praktykę, aż bycie obecnym(-ą) tu i teraz stanie się naturalnym elementem twojego dnia.

Niedziela

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Materiały źródłowe

Mental Health Foundation. [Mindfulness](#). 13 sierpnia 2021 r.

Calm. [How to live in the moment and be more present every day](#). 25 października 2023 r.

Cleveland Clinic. [21 tips for mindfulness](#). 22 marca 2022 r.

Mental Health Foundation. [How to look after your mental health using mindfulness](#). 1 października 2025 r.

Optum

Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są własnością ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.

© 2025 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF18695509 146769-082025 OHC