

UWAŻNOŚĆ

Uważności może pomóc w zwiększeniu świadomości swoich uprzedzeń i schematów myślowych w kontekście innych ludzi. Poniżej znajdziesz kilka kroków które pomoże Ci w tym procesie. Zapisz swoje przemyślenia. Nasz mózg szybko zapomina to co sobie uświadamiamy.

1. Znajdź spokojne miejsce, w którym możesz usiąść na kilka minut w ciszy.
2. Skoncentruj się na oddechu i pozwól swoim myślom przepłynąć swobodnie bez oceniania ich.
3. Zwróć uwagę na to, jakie myśli pojawiają się, gdy myślisz o innych ludziach. Jakie masz automatyczne skojarzenia związane z płcią, rasą, wiekiem, orientacją seksualną lub innymi cechami osób w Twoim otoczeniu? Zapisz pojawiające się skojarzenia, zarówno te pozytywne, jak i negatywne. Nie musisz się z nikim dzielić swoimi przemyśleniami. Bądź szczery ze sobą.
4. Zastanów się, skąd pochodzą te skojarzenia i uprzedzenia. Czy wynikają one z twojego doświadczenia życiowego, kultury, w której dorastałeś, czy może ze społeczeństwa, w którym żyjesz? Zapisz skąd mogą pochodzić skojarzenia do każdej wymienionych przez Ciebie grup w powyższej części tego zadania.
5. Spróbuj zastanowić się, jak te uprzedzenia wpływają na twoje myśli, słowa i działania w kontakcie z innymi ludźmi. Czy są one pomocne czy szkodliwe dla twoich relacji z innymi?
6. Wybierz teraz jedno uprzedzenie, z którym chcesz dalej pracować i zakreśl ją.
7. Zapisz jedną czynność, którą wykonasz w ciągu kolejnych 48h, która pomoże Ci przełamać Twój schemat myślenia lub zmienić towarzyszące temu emocje.

8. W miarę możliwości, spróbuj wyjść poza swoją strefę komfortu i poznać ludzi, których dotyczy to uprzedzenie. Mogą to być osoby z innych kultur, ras, religii czy orientacji seksualnej. Przypomnij sobie, że różnorodność jest bogactwem i może prowadzić do ciekawych i wartościowych doświadczeń. A każda osoba jest jednostką i że nie można ich łączyć ze swoimi uprzedzeniami czy schematami myślowymi.

Ćwiczenie uważności względem innych ludzi i uprzedzeń polega na świadomym i aktywnym rozważaniu swoich myśli, emocji i działań w kontakcie z innymi ludźmi, z uwzględnieniem swoich uprzedzeń i schematów myślowych. Jest to proces ciągły i wymagający, ale może pomóc w rozwoju empatii, tolerancji i zrozumienia dla innych ludzi. Możesz to ćwiczenie wykonywać wielokrotnie by odkryć kolejne uprzedzenia wpływające na Twoje życie.