

★ 5 najczęstszych błędów w medytacji

— i jak ich uniknąć

Wiele osób rezygnuje z medytacji po kilku próbach, mówiąc:

„To nie dla mnie.”
„Nie umiem przestać myśleć.”
„Nie wychodzi mi.”

Prawda jest taka, że **z medytacją nie trzeba „sobie radzić”**.
To proces uczenia się obecności — krok po kroku.

W tym mini-ebooku znajdziesz najczęstsze pułapki, które zniechęcają ludzi do praktyki, oraz proste sposoby, jak je obejść — z łagodnością i wyrozumiałością dla siebie.

1 Za dużo oczekiwań.

Jak to wygląda?

„Po medytacji będę spokojny.”
„Powinienem poczuć ulgę.”
„To ma działać szybko.”

Kiedy ustawiamy wysokie oczekiwania, zaczynamy **oceniać każdą sesję**:
„Dobrze — źle”, „wyszło — nie wyszło”.

Co zrobić zamiast:

Wejdź w praktykę z ciekawością:

„Zobaczę, co dziś jest obecne.”

Medytacja nie ma przynosić konkretnego efektu — uczy zauważać, co JEST.

Ćwiczenie.

Przed rozpoczęciem powiedz w myślach:

👉 „Pozwalam tej medytacji być taka, jaka będzie.”

I zauważ, jak zmienia się Twoje nastawienie.

2 Walka z myślami.

Jak to wygląda?

Próbujesz „wygonić myśli”, złości Cię, że pojawiają się kolejne.

To naturalne — umysł produkuje myśli tak, jak płuca oddychają.

Co zrobić zamiast:

Zamiast walczyć, **zauważaj i wracaj**:

„O, pojawiła się myśl.”

„Wracam do oddechu.”

Bez oceny. Bez krytyki. Tysiąc razy — tysiąc powrotów.

Ćwiczenie.

Podczas medytacji powtarzaj:

 „Zauważam — wracam.”

Niech to będzie delikatny ruch uwagi.

3 Zbyt długie sesje.

Jak to wygląda?

Na początku chcesz „zrobić porządek” — 20–30 minut.

Po kilku próbach masz dosyć.

Ciało i umysł potrzebują czasu, by się przyzwyczaić.

Co zrobić zamiast tego:

Zacznij **od krótkich praktyk**:

 3–5 minut dziennie, dopiero potem wydłużaj.

Regularność jest ważniejsza niż długość.

Ćwiczenie.

Ustaw timer na 4 minuty.

Usiądź wygodnie. Obserwuj oddech.

Koniec — bez poczucia winy.

4 Perfekcjonizm.

Jak to wygląda?

„Siedzę krzywo.”

„Za bardzo się ruszam.”

„Powinno być idealnie.”

Perfekcjonizm zamienia medytację w zadanie do wykonania.

Co zrobić zamiast:

Daj sobie prawo do niedoskonałości.

Medytacja to spotkanie z tym, co realne — nie idealne.

Ćwiczenie.

Na początku sesji powiedz:

👉 „Mogę być niedoskonały/a. To wystarczy.”

I pozwól sobie po prostu być.

5 Nieregularność.

Jak to wygląda?

Medytujesz raz — potem tydzień przerwy.

Trudno zauważyć jakąkolwiek zmianę — więc motywacja spada.

Co zrobić zamiast:

Zrób z tego **mały codzienny rytuał**:

🌿 ta sama pora,
🌿 to samo miejsce,
🌿 ta sama długość,

Nawet 3 minuty — ale codziennie.

Ćwiczenie.

Zdecyduj:

👉 „Medytuję codziennie po umyciu zębów / przed snem / po kawie.”

Połącz praktykę z nawykiem, który już masz.

Podsumowanie

Medytacja to nie konkurs.

To droga łagodnego wracania do siebie.

Jeśli pojawiają się trudności — to znak, że **uczysz się czegoś nowego**, a nie że „coś z Tobą nie tak”.

Krok po kroku:

- ✓ mniej oczekiwań.
- ✓ mniej walki,
- ✓ krócej, ale częściej,
- ✓ więcej łagodności,
- ✓ stały rytm.

To naprawdę wystarczy.

💚 Chcesz pójść głębiej?

W moim kursie uczysz się:

- ✨ medytacji krok po kroku,
- ✨ pracy z ciałem, emocjami i stresem,
- ✨ uważności w codziennym życiu — bez presji i perfekcjonizmu.

Zapraszam — jeśli czujesz, że to dla Ciebie.

👉 <https://odrodzeniefeniksa.pl/produkt/poprzez-uwaznosc-ku-wiekszej-swiadomosci-kurs-online/>