

Mindfulness for Life: Modified MBSR (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION)

By Mindfulness

PANDUAN LATIHAN DI RUMAH & WORKBOOK PENDUKUNG



Adaptasi dari *Imagine Mindfulness' Home Practice Manual & Support Guide* dan Buku *Full Catastrophe Living* oleh Jon Kabat-Zinn



Selamat Datang di Mindfulness for Life: Modified MBSR

Kami bersyukur bahwa Anda telah mengambil bagian aktif dalam kesehatan Anda sendiri dengan bergabung dalam program ini. Dengan membuat keputusan untuk berkomitmen selama **7 minggu penjelajahan**, ditambah **satu retreat sehari penuh**, Anda sedang menapaki jalan menuju hidup dengan lebih sedikit stres, pikiran yang lebih tenang, dan kesadaran yang lebih luas.

Program ini adalah undangan untuk berlatih mindfulness bukan hanya secara individu, melainkan juga **bersama komunitas Mindfulnisha**. Setiap langkah kita didasari oleh 16 nilai komunitas—yang menjaga ruang ini tetap aman, penuh kasih, dan mendukung pertumbuhan bersama.

Pedoman Partisipasi

Kehadiran dan Komitmen

Kami mengundang Anda untuk menghadiri seluruh sesi dan retreat, karena keteraturan menghadirkan manfaat yang lebih dalam. Jika suatu waktu Anda berhalangan, silakan beri kabar melalui WhatsApp atau email.

Ingatlah: latihan ini untuk diri Anda sendiri. Seperti nilai **Hadir & Tepat Waktu**, kehadiran penuh Anda bukan hanya menghormati diri, tapi juga memberi ruang setara bagi semua peserta.

Latihan Harian

Latihan mindfulness di rumah **5–6 kali seminggu** sangat penting. Anda mungkin menyukai beberapa latihan lebih dari yang lain, namun kami mendorong Anda untuk memberi kesempatan bagi semua latihan.

Mindfulness adalah keterampilan yang tumbuh lewat pengulangan. Membaca tentangnya memang membantu, tetapi latihan nyata adalah inti dari perjalanan ini. *“Lebih baik berlatih 5 menit lima kali seminggu daripada 30 menit sekali seminggu.”* (Saki Santorelli).

Dalam menjalani latihan, hadirkan nilai **Komitmen untuk Berlatih**: setiap langkah, sekecil apa pun, tetap berarti.

Mendengarkan Tubuh & Menjaga Diri

Jika suatu latihan menimbulkan ketidaknyamanan, berhentilah. Dengarkan tubuh Anda—karena hanya Anda yang tahu batasan diri. Nilai **Menjaga Diri Sendiri** mengingatkan bahwa menyesuaikan posisi, mengambil jeda, atau keluar sebentar adalah bagian dari latihan, bukan pelanggaran.

Tempat & Ritual Pribadi

Ciptakan sudut hening untuk berlatih, jauh dari gangguan. Duduklah dengan nyaman, gunakan bantal atau kursi sesuai kebutuhan. Kenakan pakaian longgar, sediakan selimut jika perlu. Konsistensi ruang dan waktu membantu memperkuat niat.

Saat berlatih di rumah, hadirkan nilai **Menghargai Keheningan**—biarkan momen tenang menjadi bagian dari ritual Anda, bukan sesuatu yang harus segera diisi.

Sikap dalam Latihan

Datangilah latihan dengan **Pikiran Pemula**—seolah-olah ini adalah pertama kalinya, meski Anda sudah berpengalaman.

Tidak perlu berusaha keras mengejar hasil tertentu. Nilai **Tanpa Berusaha Keras** mengajarkan bahwa latihan ini bukan tentang pencapaian, melainkan membiarkan segala sesuatu hadir apa adanya.

Izinkan diri Anda penuh rasa ingin tahu (**Rasa Ingin Tahu**) terhadap apa pun yang muncul—baik itu ketenangan, kegelisahan, atau kejutan kecil yang tidak terduga.

Komunikasi dalam Kelas

Kami mengundang Anda untuk berlatih komunikasi penuh perhatian: mendengarkan sepenuh hati, berbicara dari pengalaman diri, dan menghormati perbedaan.

- Ketika mendengarkan, hadir penuh tanpa menyiapkan jawaban (**Mendengarkan Sepenuh Hati**).
- Saat berbagi, gunakan bahasa “saya” (**Bicara dari Pengalaman Diri**) dan biarkan orang lain menemukan jawabannya sendiri.
- Ingat bahwa berbagi adalah undangan, bukan kewajiban (**Hak untuk Melewati**). Diam juga bagian dari latihan.

- Kita memberi ruang yang setara bagi semua suara, termasuk yang lebih tenang (**Ruang yang Setara**).

Singkatan sederhana yang bisa membantu adalah **W.A.I.T — Why Am I Talking?**

Kehidupan Komunitas

Apa yang kita bagikan di sini, tetap di sini (**Kerahasiaan**). Setiap kata lahir dari niat, tapi dampaknya bisa berbeda (**Niat & Dampak**). Jika perkataan kita menimbulkan ketidaknyamanan, kita bisa mengakuinya dengan lembut (**Mengakui Perkataan & Tindakan**).

Semua ini dilakukan dalam semangat **Belas Kasih untuk Diri & Orang Lain**—karena setiap orang sedang belajar, dan kebaikan adalah fondasi komunitas ini.

Latihan Formal & Informal

- **Latihan formal:** body scan, meditasi napas, mindful yoga, meditasi duduk, meditasi berjalan. Dilakukan 20–45 menit per hari, 5–6 hari seminggu.
- **Latihan informal:** membawa mindfulness ke aktivitas sehari-hari—makan, bernapas, bekerja, berbicara, bahkan menggunakan media sosial.

Keduanya sama pentingnya, saling mendukung, dan menumbuhkan mindfulness di kehidupan nyata.

Komitmen Pribadi

“Saya berkomitmen untuk hadir bagi diri saya sendiri, melalui latihan mindfulness setiap hari selama 7 minggu ke depan.”

Saya berniat untuk berlatih selama ____ **menit** per hari, ____ **hari** per minggu.

Saya memahami bahwa yang terpenting bukan kesempurnaan, melainkan **kesetiaan pada niat**. Jika saya tertinggal, saya akan kembali dengan lembut—tanpa menghakimi diri.

_____(tanda tangan) _____ (tanggal)

Catatan Latihan di Rumah

Latihan apa yang Anda lakukan?	Bagaimana perasaan tubuh Anda saat latihan?	Apa suasana hati, perasaan, dan pikiran yang muncul saat latihan?	Apa pikiran atau perasaan Anda sekarang ini?
Senin			
Selasa			
Rabu			
Kamis			
Jumat			
Sabtu			
Minggu			

Kalender Pengalaman Menyenangkan

Pengalaman apa yang terjadi?	Apakah Anda menyadari perasaan menyenangkan ketika pengalaman tersebut terjadi?	Apa yang tubuh Anda rasakan secara detail saat pengalaman tersebut terjadi?	Apa suasana hati, perasaan, & pikiran yang muncul saat pengalaman tersebut terjadi?	Apa isi pikiran Anda yang muncul saat Anda menuliskan hal ini??
Senin				
Selasa				
Rabu				
Kamis				
Jumat				
Sabtu				
Minggu				

Kalender Pengalaman Tidak Menyenangkan

Pengalaman apa yang terjadi?	Apakah Anda menyadari perasaan yang tidak menyenangkan ketika pengalaman tersebut terjadi?	Apa yang tubuh Anda rasakan secara detail saat pengalaman tersebut terjadi?	Apa suasana hati, perasaan, & pikiran yang muncul saat pengalaman tersebut terjadi?	Apa isi pikiran Anda yang muncul saat Anda menuliskan hal ini??
Senin				
Selasa				
Rabu				
Kamis				
Jumat				
Sabtu				
Minggu				

Membawa Kesadaran terhadap Reaksi/Respon

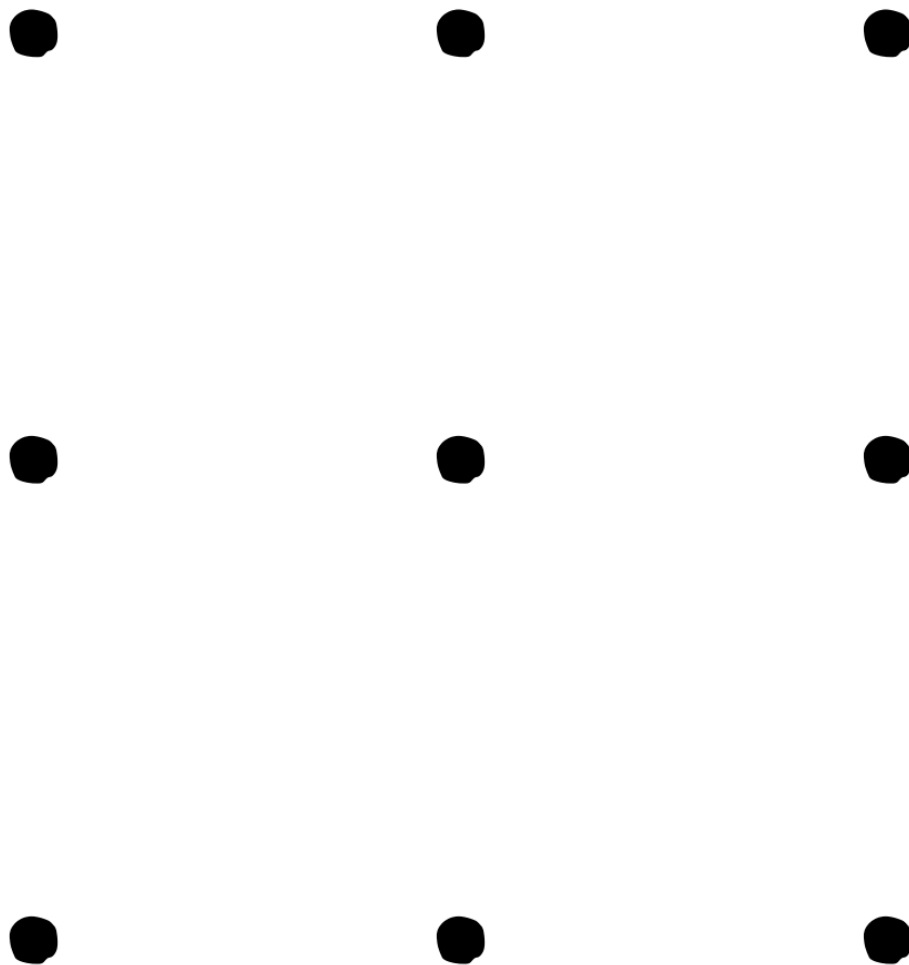
Deskripsikan situasi yang terjadi	Apa suasana hati, perasaan, dan sensasi tubuh yang muncul ketika situasi tersebut terjadi.	Apa yang Anda pikirkan sebelum, saat, dan sesudah situasi?	Apa hasil dari situasi tersebut? Apa saran yang Anda dapat berikan pada diri sendiri ke depannya?
Senin			
Selasa			
Rabu			
Kamis			
Jumat			
Sabtu			
Minggu			

Kalender Komunikasi yang Sulit

Deskripsikan komunikasi yang terjadi. Dengan siapa? Apa topik pembicaraannya?	Bagaimana kesulitan tersebut terjadi?	Apa yang Anda inginkan dari orang/situasi tersebut? Apa yang Anda dapatkan pada kenyataannya?	Apa yang diinginkan dari orang tersebut? Apa yang orang tersebut dapatkan pada kenyataannya?	Apa yang Anda rasakan ketika dan setelah situasi tersebut terjadi?	Apakah masalah ini sudah terselesaikan? Bila belum, apa penyelesaiannya?
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

Latihan Nine Dots (Sembilan Titik)

Instruksi: Taruh pensil atau pen pada halaman ini sekali saja. Gambarlah empat (4) buah garis lurus yang melintasi seluruh sembilan (9) titik tanpa mengangkat pensil atau pen dari halaman ini.



21 Cara untuk Mengurangi Stres Sepanjang Hari

1. Menunggu di antrean mana pun, Anda dapat fokus pada napas Anda dan merasakan sensasi.
2. Luangkan beberapa menit di pagi hari untuk diam dan duduk, berbaring, atau bermeditasi dan bersama diri Anda sendiri, mendengarkan suara alam atau berjalan pelan dengan tenang.
3. Sebelum menyalakan mobil/motor Anda, luangkan waktu sejenak untuk menenangkan diri dengan napas Anda sebelum melanjutkan.
4. Saat mobil/motor Anda sedang memanaskan, luangkan waktu sejenak untuk diam-diam memperhatikan napas Anda.
5. Ketika mengemudi, putuskan untuk tidak memutar radio dan hanya bersama diri Anda sendiri.
6. Berkendara dengan penuh perhatian: santai tetapi terjaga dan waspada. Jaga perhatian pada jalan dan hindari melakukan hal lain selain mengemudi.
7. Tetap di jalur yang tepat dan mengemudi dengan kecepatan 60-80 km/jam di jalan bebas hambatan.
8. Saat berhenti di lampu merah, perhatikan pernapasan Anda, pohon, atau langit.
9. Setelah memarkir mobil/motor Anda, luangkan waktu sejenak untuk menyesuaikan diri dengan lokasi baru.
10. Cobalah untuk "berhenti" selama 1 hingga 3 menit setiap jam untuk berkumpul kembali dan pulih.
11. Gunakan isyarat sehari-hari di lingkungan Anda sebagai pengingat untuk "menyelaraskan" diri Anda. Misalnya, telepon berdering, menutup pintu, dll.
12. Pilih untuk makan camilan atau makan dalam keheningan beberapa kali seminggu.
13. Di penghujung hari, meningat kembali aktivitas harian Anda tanpa menilai, akui dan bersyukur atas apa yang telah Anda capai.
14. Matikan ponsel Anda setidaknya selama satu jam di siang hari. Jika ini tidak memungkinkan, cobalah mematikan dering.
15. Bawa perhatian Anda ke setiap aktivitas hari itu saat Anda melakukannya.
16. Hindari multitasking.
17. Setiap kali Anda pulang, luangkan waktu untuk mengheningkan diri setelah parkir tetapi sebelum memasuki rumah Anda.
18. Di tempat parkir yang luas, parkirilah jauh dari tujuan Anda dan berjalanlah dengan penuh perhatian ke sana.
19. Saat menunggu di dalam mobil, duduklah dalam diam dan nikmati waktu meditasi.
20. Saat menggunakan earbud, putar meditasi terpandu atau meditasi tanpa panduan dari *Mindfulnisha*. Tidak ada yang akan tahu!
21. Berkendara ke area terbuka atau taman dan bernapaslah sambil menikmati keindahannya.

Kesepakatan Kelompok Mindful *Dasar Bersama untuk Latihan Kita*

Kesepakatan ini hadir untuk menciptakan ruang yang aman, penuh rasa hormat, dan penuh kebaikan saat kita berlatih bersama.

1. Kerahasiaan

Apa yang dibagikan di dalam kelompok, tetap di dalam kelompok. Cerita setiap orang dihargai dan dijaga privasinya.

2. Hormat & Tanpa Menghakimi

Kita mendengarkan dengan keterbukaan dan kebaikan. Setiap perbedaan pengalaman diterima dengan penuh hormat.

3. Belas Kasih untuk Diri & Orang Lain

Kita bersikap lembut pada diri sendiri dan sesama. Semua orang sedang belajar, dan kebaikan adalah fondasi latihan ini.

4. Bicara dari Pengalaman Diri

Gunakan bahasa “saya”. Tidak memberi nasihat tanpa diminta atau mencoba memperbaiki orang lain — setiap perjalanan adalah unik.

5. Mendengarkan Sepenuh Hati

Hadir penuh ketika orang lain berbicara. Dengarkan tanpa menyela atau menyiapkan jawaban.

6. Ruang yang Setara

Satu suara berbicara pada satu waktu. Kita memberi ruang bagi semua suara, termasuk yang lebih tenang.

7. Hak untuk Melewati

Berbagi adalah undangan, bukan kewajiban. Diam juga bagian dari latihan.

8. Menghargai Keheningan

Momen hening diterima dengan terbuka. Tidak perlu terburu-buru mengisinya dengan kata-kata.

Mindful Group Agreements *A Shared Foundation for Our Practice*

These agreements are here to create a space that is safe, respectful, and kind as we practice together.

1. Confidentiality

What is shared in the group stays in the group. Everyone's story is treated with respect and privacy.

2. Respect & Non-Judgment

We listen with openness and kindness. Differences in experience are welcome.

3. Compassion for Ourselves and Others

We bring gentleness to ourselves and extend it to others. Everyone is learning, and kindness is the foundation of our practice.

4. Speak from Your Own Experience

Share using “I” language. No giving unsolicited advice or trying to fix others — each person's journey is their own.

5. Deep Listening

Listen fully, with presence. Allow each person to be heard without interruption.

6. Equal Space

One voice at a time. We honor both the speakers and the quiet ones.

7. Right to Pass

Participation is always an invitation, never a demand. Silence is also part of practice.

8. Value Silence

Moments of quiet are welcome. We don't need to rush to fill pauses.

9. Niat & Dampak

Kadang apa yang kita maksud bisa dirasakan berbeda oleh orang lain. Kita tetap terbuka jika ada yang berbagi pengalamannya.

10. Mengakui Perkataan & Tindakan

Tidak selalu kita benar — dan itu tidak apa-apa. Jika perkataan atau tindakan kita menimbulkan ketidaknyamanan, kita bisa mengakuinya dengan lembut. Mengatakan maaf atau menjelaskan maksud membantu membangun rasa percaya dan kepedulian.

11. Pikiran Pemula

Mendekati setiap sesi seolah-olah baru, meski sudah pernah berlatih sebelumnya.

12. Tanpa Berusaha Keras

Latihan ini bukan tentang pencapaian. Biarkan segala sesuatu hadir apa adanya.

13. Rasa Ingin Tahu

Mendekati setiap pengalaman dengan keterbukaan dan rasa ingin tahu, tanpa harus mencari hasil tertentu. Izinkan diri dengan lembut menemukan apa yang muncul di saat ini.

14. Menjaga Diri Sendiri

Silakan menyesuaikan posisi, minum, atau keluar sebentar bila perlu. Kesejahteraan diri adalah yang utama.

15. Hadir & Tepat Waktu

Datang tepat waktu, hadir sepenuhnya, dan minimalkan gangguan. Ponsel dalam mode diam.

16. Komitmen untuk Berlatih

Latihan berlanjut di luar sesi. Setiap langkah, sekecil apa pun, tetap berarti.

Kita berkumpul bukan untuk menjadi sempurna, melainkan untuk berlatih.

Anda sudah utuh apa adanya. Kesepakatan ini membantu kita mengingat — bahwa kehadiran, belas kasih, dan koneksi selalu ada di sini.

9. Intent & Impact

Our words may land differently than we intend. Stay open to listening if someone shares how they were affected.

10. Owning Our Words & Actions

We may not always get it right—and that's okay. If something we say or do causes discomfort, we can acknowledge it with kindness. Saying sorry or clarifying helps build trust and care.

11. Beginner's Mind

Approach each session as fresh—even if you've practiced before.

12. Non-Striving

This is not about achievement. Let things be just as they are.

13. Curiosity

Approach each experience with openness and wonder, without needing a specific result. Let yourself gently discover what unfolds in the present moment.

14. Take Care of Yourself

Adjust your posture, drink water, or step out if needed. Your wellbeing comes first.

15. Presence & Punctuality

Arrive on time and minimize distractions. Phones silent, attention here.

16. Commitment to Practice

Practice continues beyond our sessions. Each step, no matter how small, matters.

We come together not to be perfect, but to practice.

You are already whole. These agreements simply help us remember— that presence, compassion, and connection are always here.