

# MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR)

## PENGURANGAN STRES BERBASIS *MINDFULNESS*

*By MINDFULNISH*

### PANDUAN LATIHAN DI RUMAH & PANDUAN DUKUNGAN



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

imagine mindfulness  
— | —

## Selamat Datang di *Mindfulness-Based Stress Reduction*

Kami bersyukur bahwa Anda telah mengambil bagian aktif dalam kesehatan Anda sendiri dengan bergabung dalam program ini. Dengan membuat keputusan untuk berkomitmen selama 8 minggu penemuan, Anda bertekad untuk hidup dengan lebih sedikit stres, menenangkan pikiran, dan meningkatkan kesadaran yang dapat membuat hidup lebih penuh. Kami senang menemani Anda dalam perjalanan ini bersama-sama.

### Pedoman Partisipasi dalam Program MBSR

Menghadiri orientasi, 8 sesi, dan Retret sepanjang hari.

Kami meminta Anda untuk mencoba menghadiri semua sesi. Jika Anda harus melewatkan kelas, tolong beri tahu kami melalui Whatsapp atau email. Anda mengikuti kursus ini untuk diri Anda sendiri: untuk menerima manfaat, diperlukan partisipasi harian Anda dan melibatkan pembelajaran dari 'dalam ke luar'.

Latihan *mindfulness* di rumah setiap hari 5-6 kali seminggu sangat penting.

Latihan *mindfulness* dapat memberikan manfaat besar dengan latihan harian yang teratur. Anda mungkin menyukai beberapa latihan lebih dari yang lain tetapi kami mendorong Anda untuk memberikan semua latihan ini kesempatan yang nyata.

*Mindfulness* adalah keterampilan yang meningkat dengan latihan. Berbicara atau membaca tentang hal tersebut adalah hal yang baik dan akan membantu Anda memahami, tetapi latihan *mindfulness* itu seperti berenang: "Anda perlu melompat ke dalam air dan berlatih."

Semua dari kita memiliki jadwal yang sibuk dan menyediakan waktu untuk berlatih bisa sangat sulit. Kami hanya tidak punya waktu, kami harus menyediakan waktu: berkomitmen untuk menjadikan latihan sebagai prioritas (hanya Anda yang bisa memutuskan ini). Kami mendorong Anda untuk menciptakan latihan harian, bahkan hanya beberapa menit sehari. ("Lebih baik berlatih 5 menit 5 kali seminggu daripada 30 menit sekali seminggu" - Saki Santorelli)

Kami di sini untuk membimbing Anda di kelas, menyediakan materi untuk membantu Anda sepanjang jalan, dan akan ada untuk menjawab pertanyaan Anda kapan saja selama program. Kami mendorong Anda untuk menjadikan latihan ini milik Anda sendiri selama 8 minggu ke depan dan seterusnya.

Jika latihan menyebabkan ketidaknyamanan atau rasa sakit, tolong berhenti dan beri tahu kami.

Penting untuk mendengarkan tubuh Anda dan tidak mendorong diri Anda melewati batas. Kami ada untuk membantu dan membimbing Anda, tetapi hanya Anda yang bisa merasakan tubuh Anda sendiri dan batasan Anda. Dengarkan tubuh Anda. Ada cara untuk memodifikasi latihan ini, jadi beri tahu kami bagaimana kami dapat membantu.

Menciptakan tempat yang konsisten untuk meditasi.

Menemukan tempat di mana Anda dapat duduk dengan tenang tanpa gangguan sangat penting. Temukan tempat di mana Anda merasa aman untuk duduk dengan mata tertutup dan tidak akan terganggu oleh *handphone*, hewan peliharaan, atau orang lain. Menciptakan waktu dan tempat yang konsisten untuk duduk akan membantu Anda menciptakan ritual, membuatnya lebih mudah untuk menambahkannya ke rutinitas harian Anda.

Anda mungkin ingin menyimpan *handout* ini atau jurnal di dekat Anda untuk menuliskan pikiran dan pengamatan. Kenakan pakaian yang nyaman dengan mempertimbangkan suhu dan mungkin menyediakan selimut untuk kehangatan. Anda dapat menggunakan bantal meditasi, kursi, atau apa pun yang nyaman untuk Anda duduki dengan tulang belakang lurus dan lutut lebih rendah dari pinggul. Anda mungkin ingin menggunakan matras yoga atau kasur yang lembut, tetapi tidak terlalu lembut, di mana Anda dapat berbaring dengan nyaman selama pemindaian tubuh 30-45 menit.

Berlatih dengan sikap penasaran atau ingin tahu.

Apa yang bisa Anda temukan? Di mana Anda bisa bereksperimen? Apa gambaran yang lebih besar? Apa yang Anda lihat ketika Anda melihat lebih dekat? Satu-satunya tujuan Anda adalah mengamati, seperti seorang ilmuwan, mengembangkan kesadaran tentang 'hal-hal sebagaimana adanya'. Ini akan menumbuhkan pikiran terbuka yang dapat menghasilkan kebaikan, kasih sayang, kelembutan.

Mendengarkan dan berbicara dengan penuh perhatian.

Kami mengundang Anda untuk melihat semua interaksi selama kelas sebagai latihan dalam komunikasi penuh perhatian. Ketika Anda mendengarkan, benar-benar mendengarkan (bukan merencanakan apa yang akan Anda katakan selanjutnya)! Ketika Anda ingin berbicara, ambil waktu sejenak untuk bertanya pada diri sendiri mengapa Anda ingin berbagi apa yang ingin Anda bagikan (atau tidak bagikan). Singkatan yang mungkin membantu di sini adalah W.A.I.T: "Why Am I Talking?" (Mengapa Saya Berbicara?). Tentu saja, ini juga bisa menjadi "Why Am I Not Talking?" (Mengapa Saya Tidak Berbicara?).

Kursus ini adalah ko-kreasi dengan Anda semua dan kami ingin mendengar pengalaman dan wawasan Anda. Anda akan mendapatkan kesempatan untuk berbicara. Jika Anda tidak ingin berbagi, Anda selalu dapat melewati. Kami meminta Anda untuk menahan diri dari memberi nasihat. Nasihat bisa dilihat sebagai tindakan peduli dan berbagi pengetahuan, pengalaman, dan sudut pandang Anda. Ini juga bisa mengambil kesempatan bagi pembicara untuk menemukan jawabannya sendiri. Seringkali, didengarkan adalah semua yang dibutuhkan pembicara saat itu.

Menunda tujuan spesifik.

Sikap ingin tahu adalah menunggu untuk melihat apa yang akan terjadi, tanpa merindukan hasil spesifik (relaksasi, mengurangi rasa sakit, kedamaian batin). Anda mungkin menemukan manfaat yang tidak terduga atau hasil yang tidak terlihat, atau Anda menemukan yang Anda cari dan lebih banyak lagi.

Niat dan komitmen pribadi terhadap latihan *mindfulness* Anda.

#### Latihan formal

Latihan ini adalah apa yang biasanya kita pikirkan sebagai meditasi. Ini adalah waktu khusus yang kita tetapkan untuk latihan meditasi tertentu (kesadaran terhadap napas, pemindaian tubuh/*body scan*, yoga/meditasi dalam gerakan, meditasi duduk, dan meditasi berjalan). Dalam program MBSR, kami melakukan latihan formal ini selama 20-45 menit setiap hari, 5-6 hari per minggu selama 8 minggu ke depan.

#### Latihan informal

Latihan ini bisa berupa apa saja dalam kehidupan sehari-hari Anda yang Anda bawa kesadaran. Makan dengan penuh perhatian, menjawab telepon, mengemudi, bernapas, interaksi, penggunaan media sosial: Anda bisa membawa *mindfulness* ke setiap aktivitas harian Anda. Ini adalah tindakan sadar untuk mengingat dan membawa perhatian ke saat ini dalam kegiatan sehari-hari Anda. Ini bisa memberikan manfaat besar dan hanya membutuhkan waktu beberapa detik.

Kedua latihan sama pentingnya, saling mendukung, dan mendukung kita dalam membawa *mindfulness* ke dalam hidup kita.

#### Kerahasiaan

Apa yang kita bagikan dalam kursus, tetap dalam kursus. Kami meminta peserta untuk menghormati kerahasiaan setiap orang dalam kursus. Informasi pribadi atau komentar peserta tidak boleh dibagikan di luar kelas. Jika Anda ingin berbicara dengan peserta lain tentang sesuatu yang mereka ungkapkan, tanyakan terlebih dahulu apakah mereka tertarik untuk melakukannya.

Saya berkomitmen, untuk diri saya sendiri, untuk berlatih latihan *mindfulness* setiap hari, setiap minggu, selama 8 minggu ke depan.

Saya berniat untuk berlatih selama \_\_\_\_ (min) hingga \_\_\_\_ (maks) menit per hari, \_\_\_\_ hari per minggu. (Harap pertimbangkan jadwal Anda dan bersikap realistis)

Saya mengerti bahwa yang paling penting adalah menumbuhkan latihan yang bisa dan akan saya lakukan.

Saya akan kembali ke niatan ini secara berkala, dan menyesuaikan ulang untuk melakukan apa yang bisa dan akan saya lakukan, daripada bersikeras mematuhi gagasan tentang apa yang harus saya lakukan.

\_\_\_\_\_ (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				

**Kalendar Pengalaman Tidak 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				

**Membawa Kesadaran terhadap Reaksi/Respon**

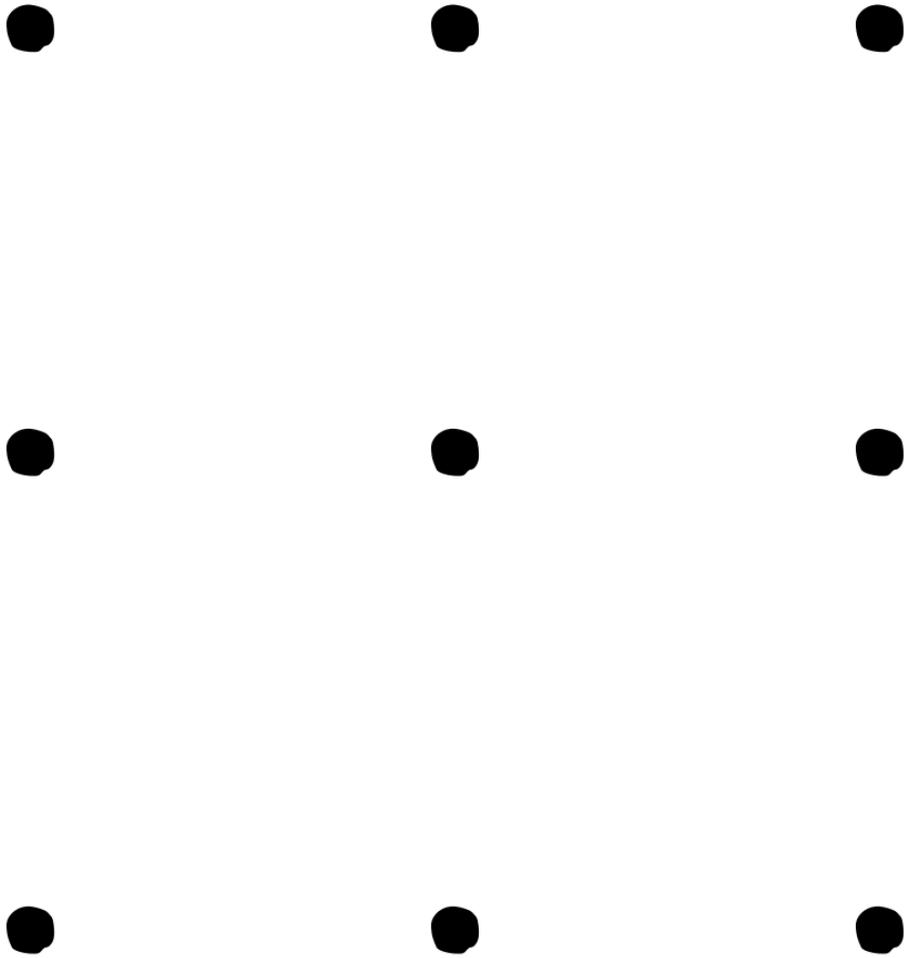
Deskripsikan situasi yang terjadi	Apa suasana hati, perasaan, dan sensasi tubuh yang muncul ketika situasi tersebut terjadi.	Apa yang Anda pikirkan sebelum, saat, dan sesudah situasi?	Apa hasil dari situasi tersebut? Apa saran yang Anda dapat berikan pada diri sendiri ke depannya?
Senin			
Selasa			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

### Kalendar 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					

## 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 memanas, 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, parkirlah 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 *Mindfulness*. Tidak ada yang akan tahu!
21. Berkendara ke area terbuka atau taman dan bernapaslah sambil menikmati keindahannya.